



ランチルーム

ご入園・ご進級おめでとうございます。子ども達は新しいクラスでの生活が始まり、期待に胸を膨らませていることと思います。子どもたちが毎日、給食の時間を楽しみと感じ「梨の花レインボールームの給食大好き！」と言ってもらえるような給食おやつ作りをしていきます。



今年度の給食・食育

《給食・おやつ》

給食は和食中心で米飯給食です。野菜を豊富に使用し、豆腐製品や魚も多く献立にいれ味付けはだしの味や素材の味が引立つように薄味にします。給食、おやつ合わせて1日のエネルギーの約半分を摂取出来るようにし、おやつは食事の一部と考え甘いおやつに偏らないようなメニュー作りをします。

食材は近隣の業者から仕入れ、また地元の契約農家から旬の新鮮野菜を届けていただいています。



《好き嫌い》

梨の花レインボールームでは「好き嫌いなく食べ、キレイにそして上手に食事出来るようになり卒園しましょう」を目標としています。ひよこ・あひる・りすぐみはいろいろな食材の味を経験する時期なので、苦手な物は一口だけでも口にするように声をかけ進めていきます。

食材に触れ、知る事で嫌いな食べ物をなくすきっかけになることも多く、数々の食育活動からも好き嫌いをなくすよう働きかけていきます。



《野菜の観察》

月に1回、その日の給食に使用する野菜を使い「野菜の観察」をします。クラスを回り野菜を触ったり、匂いを嗅いだり、カットした断面をみたりと野菜を身近に感じてもらうような体験をします。



《お誕生日会》

特別なメニューでお祝いします。お誕生月のお友達にはおやつのかき（夏はアイスクリーム）に旗をつけてお祝いします。



《今年度（前半）栄養目標量》

| エネルギー | 蛋白質 | 脂質 | 炭水化物 | 食物繊維 | カルシウム | 鉄 | ビタミンA | ビタミンB1 | ビタミンB2 | ビタミンC | 食塩 |
|-------|------|------|------|------|-------|-----|-------|--------|--------|-------|-----|
| 537 | 22.5 | 15.0 | 77.0 | 4.0 | 231 | 2.4 | 200 | 0.27 | 0.31 | 21 | 1.6 |

梨の花レインボールームでは、食べる事をとても大切にしています。様々な食育を通して、いろんな味や食感を覚えてもらい食べる事が大好きと思えるようにうような活動しています。好き嫌いなく何でも食べられる事は一生の財産と考え、職員全員で好き嫌いをなくすように取り組んでいきます。また、食べる事の大切さ、作る人への感謝の気持ちをもてるように伝えていきます。今年度もよろしくお願い致します。