

給食だより4月

ご入園、ご進級おめでとうございます

きらめく春の光とともに新年度がスタートしました。子どもたちが新しい環境に慣れるまで、ゆったりと過ごせるように見守っていきましょう。園ではおいしい給食を用意して、楽しい園生活を支えてまいります。新緑組の考えた給食メニューは『さくらご飯 鮭とコーンのオープン焼き 春野菜味噌汁 オレンジ』。新黄組の考えた給食メニューは『ミートスパゲティー コーンサラダ さつま芋スープ オレンジ』です。25日は「子どもの日集会に合わせて行事食になっています。『ワクワクごはん 鱈の西京焼き 鶏汁 オレンジ』です。3時のおやつは『あまーい兜揚げ 牛乳』です。4月のメニューは1週と3週、2週と4週がサイクルメニューになっています。無理なく食べられるように、給食が楽しい時間であるように職員一同見守っていきます。1年間よろしくお願ひします。

知って得する 食の知恵袋

食事と語りかけ

食事中の語りかけでは、「甘くておいしいね」「冷たくてさっぱりしているね」など、五感(視覚・聴覚・触覚・嗅覚・味覚)でとらえた食べ物の状態を言葉にしたり、擬音語や擬態語(モチモチ、シャキシャキ、ホカホカ、など)で表現したりすると、子どもたちの語彙は増え、食べ物への認識が深まります。

また、「お米やパンは、走るためのエネルギーに変身するよ」「魚や肉、卵は、筋肉や髪の毛に変身するよ」など、食べ物が体の中でどのように変化していくのかをイメージできるように伝えることも大切です。

食事中の会話は、食の知識や体験とともに子どもの記憶に残っていくので、言葉を選び、豊かな心と体を育てていきましょう。



緑組の皆さんへ

今年で最後の給食は、土曜日を抜くと 245 回です。おやつも合わせたら 490 回です。黄組になると、どんどんお箸を使えるようになりましたね。人参の皮むきのお手伝いも翌日の給食全部の本数をむいてくれて、給食室もとても助かっています。ありがとうございます。ラスト 1 年、日の基保育園の給食、おやつが『おいしかった～ また食べたい』と思ってもらえるように給食室一同頑張ります！今年も良く噛んで楽しく食べてくださいね。

月曜日はノンアレルギー給食の日

月曜日は、食物アレルギー、宗教食のお友達も同じものを一緒に食べられる日です。月曜日はみんなが食べられる食材だけで給食を作ります。『みんなで食べるとおいしい！楽しい！！』そんな気持ちを育てたいと考えます。

給食室からのお願い

現在、日の基保育園には様々な食物アレルギーのお友達がいます。食べこぼしを誤って食べてしまうと大変危険です。

何かを食べながら、手に食べ物をもったままの登園は絶対にしないでください。

朝食は必ず家庭で食べましょう。送迎の時に兄弟、姉妹を連れてくる時にも、何かを食べながら園に入るのはやめてください。保護者のご理解とご協力をお願いします。

みんな大好き！ 野菜のおやつ

おやつは、子どもにとって「楽しみ」だけでなく、エネルギーを補う大切な食事。野菜を使った簡単おやつレシピを毎月紹介します！

切干し寿司

酢飯によく合う切干しだいごんは、カルシウムや食物繊維を豊富に含んだ栄養たっぷりの食材です。

【材料】作りやすい分量

米	1合
サシ酢	大さじ2
切干しだいごん	10g
平ししいたけ	1～2枚
にんじん	20g
油揚げ	1枚

【作り方】

- ① 硬めに炊いたご飯にサシ酢を混ぜる。
 - ② 切干しだいごんはサツと洗い、水（分量外）で戻して2cmほどの長さに切る。平ししいたけも水（分量外）で戻しせん切りにする。どちらも戻し汁は取っておく。にんじんと油揚げは、短めのせん切りにする。
 - ③ 鍋に②の食材、戻し汁、★の調味料を合わせ、汁気がなくなるまで煮る。
 - ④ ③を①と和え、白いりごまをふる。
- *市販の切干しだいごん蒸気を使うと、さらに手軽に作れます。

しょうゆ	大さじ1
みりん	大さじ1
砂糖	小さじ1
かつおだし	大さじ2
白いりごま	小さじ2



令和7年4月1日