

きゅうしょくだより

🌸 春号 🌸

ご入園・ご進級おめでとうございます ✨

「きゅうしょくだより」は、皆さんに知ってほしい出合保育園の給食室のことや食についての発信をしていきます！

年 4 回発行しますので、どうぞよろしくお願いいたします 🎵

★ 出合保育園の給食づくりは… ★

◎ 薄味を心がけ、素材の味を生かしています。

かつお・昆布から天然の出汁をとり、ドレッシングは市販のものを使用せず、手作りしています！

◎ 旬の“お野菜・お魚・フルーツ”を取り入れています。

栄養価が高く美味しい旬の食材を幅広く使用しています！

◎ 色合いや見た目を工夫しています。

子どもたちが食を楽しめるように色合いや見た目の工夫をしています！

◎ 行事食等を実施し、子どもたちの“楽しい給食の日”をつくるようにしています。

節分やクリスマスなどの行事食や、月 1 回のお楽しみメニューを実施しています！

毎月ある「OODAY」についてご紹介します！



野菜モリモリDAY



ビタミンや食物繊維などの
栄養が摂れる“お野菜”

ですが、子どもは苦手なお野菜。
子どもが食べやすいよう調理方を工夫し、
たくさん食べてもらいます！



鉄分UP DAY



“鉄分”は子どもの脳や
身体の成長に欠かせません。
鉄分UP DAYでは食べ合わせ
なども工夫し、より鉄分を意識
した献立にしています！



カミカミDAY



“噛んで食べる”ことは、
顔回りの筋肉の形成や唾液の分泌、
脳の働きなどに関係しています。
しっかり咀嚼をしながら食べるような
献立にしています！



食文化DAY



日本全国の郷土料理、
お野菜やお魚の産地などを知ろう！
という日です。
毎月、その土地で有名なものを
献立に取り入れています！

出合保育園では**食育**にも力を入れています



出合保育園では、“食に興味をもってもらうこと”を目的に食育活動を行っています★

主な活動として、野菜の栽培と収穫、野菜の皮むきや簡単な調理、クッキング、お弁当詰め、まぜまぜ体験(給食を作るところを見る、体験する)等をしています。また、食文化や行事食を伝えることも食育の一つとして取り入れています。

毎日の給食の中でも、「今日のお魚は何か？」「このお料理の名前は何か？」「姿勢よく食べよう！」「残さず食べよう！」と声かけをすることも、子どもの食への興味・姿勢が変わるきっかけになります。食に興味を持ち、たくさんの“なんで？これなに？”が生まれてほしいなと思います。そして、知ること
で食に感謝をし、食を大切にすることを学び、**健康な心と体づくり**をしてほしいと思います！

🌻 食育活動の様子 🌻



＜夏野菜の苗植え＞



＜育てたトマトの収穫＞



＜トウモロコシの皮むき＞



＜まぜまぜサラダ調理見学＞



＜ふりかけ作り体験＞



＜おにぎり作り体験＞



給食室前まで！



こうした食育活動のお知らせや、人気のレシピ、給食やおやつの子どもたちの様子などを給食室前のホワイトボードに貼り出していますので、ぜひ見に来てください☆ 分園は給食の展示ケースの横に貼りだしています。

子どもや保護者の方の食についてのお悩みや、給食のこのレシピが知りたい！など、気になることがありましたら、給食職員までお気軽にお声掛け下さい♪