

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四季ごとに年4回配信し、食に関することを発信していきます。

また、おたより号外として、給食のことや食育活動の様子、レシピなど、食にまつわることを年間通して配信していきますので、お楽しみに ★

出合保育園の給食のこだわり



☆旬の野菜や魚、果物を積極的に取り入れています。

旬の食材は季節を感じられ味も美味しく、さらには栄養も豊富で良いことづくし！

また、様々な食材を知って経験してほしいという思いから、色んな種類の食材を取り入れています。

☆子どもが給食を楽しみに感じる献立づくりをしています。

行事食やお楽しみメニューの日を作るなど、子ども達に給食の時間を楽しみにしてもらえるように工夫をしています。

☆薄味を心がけ、素材の味を生かした調理をしています。

使用する食材にもこだわり、マーガリンではなくバターを使用したり、砂糖はミネラルを含むきび砂糖を使用したり、添加物の多い食品を避けたりと、安心して食べられる給食作りを心がけています。

☆“しっかり噛むこと”を考えたメニューを取り入れています。

噛んで食べることは、脳や顔の筋肉の発達にも影響し、子どもの成長に必要不可欠です。喉に詰まらせないように食材の切り方なども工夫しています。

毎月ある「OODAY」についてご紹介します ♡



「野菜モリモリDAY」

“お野菜”にはビタミンや食物繊維などの栄養素が豊富に含まれています。お野菜をたくさん食べてもらえるよう、調理法も工夫しています！



「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、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食材を使用した献立にし、切り方も工夫しています！



「食文化DAY」



日本や世界の郷土料理、野菜やお魚の産地などを知ろう！という日です。毎月、都道府県や国を絞りその土地で有名なものを献立に取り入れています！

食育活動の様子

出合保育園では食育活動にも力を入れています！令和6年度の食育活動を一部ご紹介します♪

野菜の栽培・収穫体験



幼児クラスでは、毎年様々な野菜の栽培・収穫体験を行っています。苗植え→水やり→収穫→調理の一連を子ども達と一緒にすることで、食材への感謝の気持ちを育てていきます。常に野菜の生長を観察できる園内のプランターで栽培したり、大きな畑をお借りして収穫体験をさせていただいたり、子ども達の記憶に残る経験になるよう様々な活動を取り入れています。

クッキング



季節の食材や、自分たちで収穫した野菜を使用したクッキングを行ったり、給食のメニューを実際に子ども達に作ってもらったりすることで、食に興味を持つきっかけになればと考えています。また、たか組さんではその集大成として、お泊り保育で材料の購入から、野菜の下処理、調理まで子ども達が行います。卒園の時期にはたか組感謝祭として、子ども達がパフェを作り、先生たちに振る舞ってくれました♪

行事



もちつきでは蒸したてのもち米をついておもちに変化していく様子を見てもらいました。たか組さんにはおもちをつく経験もしてもらい、とてもたくましい姿を見ることができました★

日々の食事



日々の食事でも立派な食育です！食具の使い方や食事のマナーを学んでいき、日々成長していく姿が見られます。たか組さんになると、自分で配膳も行います。