



あさひ保育園

ご入園・ご進級おめでとうございます。

新しい生活のスタートに子ども達はワクワクドキドキしていることかと思ます。給食室では、安全で美味しい給食づくりを心掛けており、給食時間や様々な食に関する体験を通して、食への興味が持てるような環境づくりをしたいと思います。

保育園の給食や食事に関して何かお気づきの点、または心配な点等ありましたら、気軽にご相談ください。献立のレシピを知りたい時もお声掛けください。

保育園の献立表や給食のサンプル・食材をお子さんと一緒にご覧ください。

※献立表の配布※

給食は『主食』『主菜』『副菜』『汁物』を基本とし、給食だけでは摂りきれない栄養をおやつで補うよう意識しています。

- ・家庭のメニューと被らないようにする
- ・子どもたちとの会話のきっかけづくりや食べ物への興味関心を引き出すなどいろいろな活用をお願いします。

※給食のサンプル※

毎日 15 時頃に子どもたちが食べた給食・15 時のおやつを玄関に展示しています。給食の量やバランスなどもご家庭での参考になさってください。

(ご飯は未満児 85 g、以上児 100 g を目安としています。)

※使った食材の展示※

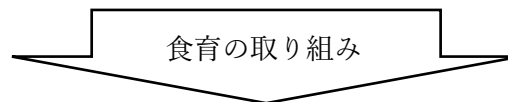
ホールの献立表のところにはその日使用した食材がいくつか並ぶ日もあります。食材名や食感など、特にきりん・ぞう組はよく知っています！



- ◎ 旬の食材を取り入れ、国産のものを使用しています。
- ◎ 出汁は全て園でとっています。(いりこ・かつお節・昆布・椎茸)
- ◎ 汁物の出汁に使用したいりこ・かつお節・昆布で毎日ふりかけを作っています。(ふりかけは以上児のみです。子どもたちもふりかけを見てその日の出汁が分かります。)
- ◎ 噛むことを意識するために、給食には切干大根や根菜類など、おやつにはドライフルーツやいりこ、昆布、とうもろこしなど、歯ごたえのあるものを取り入れています。
- ◎ 伝統食や行事食をととても大切にしています。
- ◎ 手作りを心掛け、カレーやシチューのルウも手作りです!! !!
- ◎ 毎日子ども達のことを思い、愛情を込めて作っています☺



友達や先生と共に食事をし、一緒に食べる楽しさを味わうという経験から『食』に関心を持ち、食べ物大切さや命の大切さを分かるようになってほしいと願っています。



- ・野菜の皮むき (筍・グリーンピース・空豆・スナップえんどう・とうもろこしなど)
- ・クッキング [おにぎり作り・出汁取り・みそ汁作り・味噌作り・豆腐作り
お月見団子作り・クッキー作り・サンマの内臓取りなど]
- ・野菜の栽培 (夏野菜や冬野菜)、収穫後は給食室で調理し、みんなで食べる。
- ・給食当番、配膳、片付け
- ・お箸の練習 (スポンジや積み木、豆などを箸で器に移す)

毎日の給食やおやつが“**食べることへの意欲**”に繋がり、給食の時間が楽しいものとなるようにサポートしていきたいと思っています。

