にいざ 給食だより

令和7年 4月

ご入園・ご進級　おめでとうございます

暖かな春の陽気とともに、新生活がスタートしました。新しいお友達、新しいお部屋などに慣れるまでゆっくり見守っていきましょう。子どもたちが毎日元気いっぱいで楽しい保育園生活を過ごせるよう願っています。

保育園の生活は、午前の活動が中心になります。朝食を食べてこないと疲れやすく、思いっきり遊ぶことが出来ません。また、緊張や不安から体調を崩しがちです。**生活リズムを整え、必ず朝ごはんを食べてから、登園してください。**

子どもたちが健やかに成長し、食事の時間が待ち遠しく、みんなで食べることが楽しみになることを願って、安全でおいしい給食を作っていきます。

新入園のお子さんは、今まで食べたことがない献立があると思いますが、少しずつ慣れていきましょう。

保育園の給食について

◇主食･主菜･副菜･汁ものが基本

食事摂取基準をもとに栄養バランスやよく噛んで食べることを考えた献立を毎月給食会議で検討します。汁ものがないメニューの時等はお水をコップで出します。

◇昼食＋おやつを提供

幼児の胃袋は小さく、１回の食事量が限定されるため、クラスによって午前おやつ、午後おやつを昼食にプラスして提供します。午前おやつは２歳児クラス以下までで水分補給程度、午後おやつは食事の一部として考える「補食」献立です。おにぎり、麺類、手作りお菓子と牛乳など種類も豊富です。

※０歳児は月齢に応じて離乳食（午前食・午後食）を提供します。

◇月２回のサイクル献立

保育園では新しい食材・料理に慣れて練習する目的から、月２回繰り返す献立です。初めて見る料理は慣れていなくても、２回目は見た目や味に慣れ、食べられるようになっていきます。

子どもの反応を確認し、食材の切り方や調理法等の工夫も行います。

◇素材を生かし手作りが基本

食の興味や味覚が育つよう、旬の食材を使い、素材の味を生かして調理します。

だしは煮干し、昆布、鶏がら等から取り、冷凍調理品は使用せず、カレーやシチューのルウもバターと小麦粉から手作りしています。

◇衛生面に配慮した調理

食中毒予防の観点から、生で食べる果物、トマト以外は基本的に全て加熱して提供します。家庭では生で食べることが多いきゅうりも給食では加熱して提供します。

◇給食サンプルの展示

夏場等を除き、その日提供した献立の実物を展示しています。（園によって異なります）

お迎えの際に御覧ください。給食おいしかった？とお子さんと会話することで食への興味が育ち、家庭での食育につながります。

＊市ホームページに、家庭で作りやすいようにアレンジした**保育園給食レシピ**を掲載しています。
ご家庭でも作ってみてください♪　●４月掲載レシピ　かきたまうどん