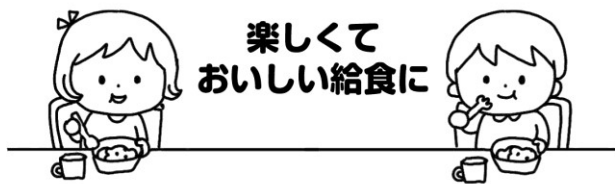




みらいたまご 4月の食育だより

ご入園、ご進級おめでとうございます。期待が膨らむ新年度の始まりに際し、職員一同心新たに美味しい給食作りを目指します。食は心の糧でもあります。早く園生活にも慣れ、お友達との食事が待ち遠しくなったり、ホッとする時間になるように願っております。



楽しくて おいしい給食に

子どもたちが元気に健康に大きくなることを願って給食作りをしています。栄養価を満たすことはもちろんですが、身体も心も育まれるようにという願いを込めて、こだわりを持って作っています。

こだわりポイント

- 旬の食材を使う
- 添加物や農薬に気をつけて食材を選ぶ
- だしから、すべて手作りにする
- 硬さや大きさなど年齢に合った食材の形状にする

園との連携をとみましょう

園でのアレルギー対応は、医師の診断をもとに、保護者の方と職員（看護師、栄養士、保育者など）が事前に面談をして行います。

- ①アレルギーの内容、②アレルギーの程度、③給食でのアレルギー対応、④誤食時の薬やエビペンの有無など、細かな点も確認し合いましょう。また、栄養バランスやおいしさを考えたアレルギー除去食のレシピなど、お気軽にご相談ください。

給食作りへの思い

給食室では、子どもたちへの愛情はもちろん、子どもの口に入るものを作るという重要な役割にやりがいと責任を感じて毎日作っています。栄養バランスや安全な食材選び、薄味の心がけ、食べやすい切り方、盛りつけ、彩り…子どもたちの「おいしかったよ!」の声が何よりの励みです。

規則正しい食事時間

家庭での食事は、決まった時間に食べていますか？大人は一日3回、子どもは3回の食事では必要な栄養を補えないので、プラス1回の間食を与えます。間食の量の目安は一日の必要量のおよそ15%です(200kcal前後)。食事の時間を決めて、お腹の空く生活リズムを身につけるようにしましょう。