



「たべものだより」は、保育課栄養士が、毎月献立表の裏面に旬の食べ物やレシピの紹介、食育等にご紹介するものです。また、年に数回「食育だより」も発行しますので、日々の食生活にご活用ください。

## ★ 保育園の給食について ★

保育園では、お子さまの心と体の健やかな成長を願って、栄養のバランスが取れた安全でおいしい給食作りに努めています。質問・要望がありましたら、気軽に声をお掛けください。



- 公立保育園13園は共通献立を使用しています。献立は、保育課栄養士が給与栄養量に基づいて作成し、発注した食材を使って、各保育園で、発育・発達に沿った離乳食・幼児食を調理、提供しています。午後のおやつには、ごはんや麺・パン類などのメニューがあります。これは幼児の小さな体では、1日に必要な栄養が3回の食事だけではとりにくいので、“補食”として栄養を補給するためです。保育園では、1日に必要な栄養量の一部しかとれません。家庭での朝夕の食事でもバランスをとり、朝食を必ず食べてから登園するようにしましょう。
- 食物アレルギーのあるお子さまには、医師からの指示に基づき除去食や代替食を提供しています。なるべくみんなと同じ給食が食べられるよう、アレルゲンを含まない食品を選択したり、アレルゲンに配慮した料理の回数を増やす等献立の工夫をしています。
- 保育園給食で使用する食材は、国産のものを中心とし、手作りを基本に、添加物が多い既製品・冷凍食品等は出来るだけ使用せず、煮豆等も保育園で調理したものを提供しています。
- できあがった給食は、園長が検食し、味や異物混入の有無などを確認します。その後、お子さまに食事が提供されます。また、食物アレルギー食の配膳は、誤食を防ぐため専用の食器とトレイを使用しています。
- 各保育園で、3歳未満児の給食を1日分展示しています。3歳以上児の提供量は、展示の2割増程度です。主食(ごはん等)・主菜(魚, 肉, 卵, 大豆等)・副菜(野菜等)の組み合わせ(バランス等)や量、切り方などを参考にしてください。



★給食担当者は衛生管理の行き届いたおいしい給食を提供するために、健康観察や身支度をした後、調理工程や安全面で様々な配慮を行いながら給食を作っています★



## ?今日は何の日? 毎月19日は『食育の日』・6月は『食育月間』

食育は、生涯にわたって健康で豊かな生活を送るために、食に関する知識と食を選択する力を習得し、健全な食生活を実践できることを目指しています。食育基本法に基づいて決定された食育推進基本計画では、食育を推進するため、毎月19日を「食育の日」・毎年6月を「食育月間」と設定しました。

保育園では、おもに3歳以上児クラスのお子さまに、給食時の食育体験や、野菜等の栽培・収穫体験を実施しています。また、保護者の方へ、食に関する情報の提供や栄養相談等を実施しています。

### 食育の基本は、『いただきます』『ごちそうさま』

「いただきます」はただ「食べます」という意味だけでなく、生きものの尊い命をいただくということ。心から感謝して食事を始めましょう。



「ごちそう」は”ご馳走”と書き、『駆け走る』といった意味をもっています。

料理には、食材を育てる人、収集・運搬する人、調理をする人などたくさんの人が関わっています。そんな人々に感謝して、心から「ごちそうさまでした」と言いましょ。

### 4月の献立紹介

### ★ 鶏肉の酢じょうゆ煮 ★



材料：幼児4人分

作り方

A	鶏もも肉 (30g)	240g
	にんにく	ひとかけ
	酢	大さじ1・1/2強
	醤油	大さじ1/2強
	酒	大さじ1/3強
	みりん	大さじ1/2弱

- ①鶏肉は湯通しして湯を切り、鍋に入れる。
- ②つぶしたにんにくとAの調味料を入れて煮る。

\*\* もも肉を、手羽元・手羽先に変えると、骨から出たうまみでさらにおいしくなります \*\*

※保育園給食の分量で表示しています。大人は幼児の倍量を目安に。