



4月の食育だより



入園・進級おめでとうございます！

季節がめぐり暖かくなり、新年度がスタートします。子どもたちが、毎日、元気で過ごせるように、また、食事の時間が楽しい時間になるように、安全でおいしい給食づくりを心がけてまいります。本年度も、よろしくお願い致します。

保育園での生活や遊びの中で、野菜の絵本を読んだり、おままごとをしたり、食材に触れたり、食事のにおいをかいだり、お手伝いをしたりなど、子どもたちが食に関わる体験を積み重ねて、友だちや親しい人、家族の人との食事を楽しみあう姿に成長していけるよう努めています。

食を通じて、『健康な体作り』、『人との関わり』、『食文化や季節』、『感謝の気持ち』、『調理への興味と感心』、『食で育む五感』を主に大切にしています。

広島和光園保育所の食事とおやつ

〈〈 色々な食材を幅広く 〉〉

広島和光園保育所では、食を通じて子どもたちに「おいしい！」という感覚を養うことを大事にするため、様々な食材を使用したメニューを考えています。和食を中心とし、旬の食材を取り入れながら栄養素や彩りを考えバランスの取れた食事内容を心がけています。

〈〈 大切にしていること 〉〉

骨付きの切り身を使用することで「お魚には骨がある」という食の経験につなげています。

0,1,2 歳児クラスでは、食べる前に保育士が子どもたちの前で“骨がないかな？”と言葉をかけながら丁寧に骨を取り除くことで、安心して食べることができます。



季節を感じられるよう、旬の野菜やフルーツも多く取り入れるよう工夫をしています。旬の食材については、季節ごとに美味しい旬のものを業者の方と話し合いながら日々の献立に取り入れています。



よく噛んで味わうことも大切と考え、おやつに煮干しや昆布を付け合わせています。おやつでは、手作りならではの良さを感じつつ、補食だけでなく楽しみながら食べることができるようなメニューを考えています。



骨がきれいにとれたよ〜！



食育クイズ

Q キャベツと同じ仲間の野菜は？

- ① レタス ② ブロccoliリー ③ アスパラガス

② ブロccoliリー

A キャベツは「アブラナ科」の野菜です。同じ「アブラナ科」の仲間には、「ブロッコリー」や「白菜」があります。レタスは「キク科」アスパラガスは「ユリ科」の野菜です。

春の食材

さわら 春キャベツ
新たまねぎ そら豆
ふんどう豆 たけのこ

* 4月の献立にも春の旬の食材を使う予定です。「どの献立かな？」お子さんと一緒に、献立を見ながらお話してみてください。