

4月の食育だより

入園・進級おめでとうございます！

暖かな春の陽気とともに、新年度がスタートしました。

子どもたちが毎日笑顔で元気に過ごせるように、そして安心して楽しい食事の時間となるように、安全で美味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。

認定こども園 広島和光園保育所の保育と食事

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。

〈〈大切にしていること〉〉

0,1,2歳児は、一人ひとりの生活リズムに合わせ、一斉にはなくお腹がすく時間に順番に給食を食べます。

3,4,5歳児は、職員が注ぎ分けをします。食べたい量を自分で決め、その思いを大人に伝えるということを大事にしています。年度の途中からは、ある程度の時間の範囲の中で、自分で遊びを終了して食事に向かうという、生活を見通して自分で営む力や自己決定の経験も大事にします。

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。



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。



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。



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。

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目の前で“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。



骨がきれいとれたよ〜!

春の食材

さわら 春キャベツ
新たまねぎ そら豆
ぶんどろ豆 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。

毎月19日(食育の日)は「わ食の日」

- 『和食』 栄養バランスのとれた日本型和食生活
- 『輪食』 食卓を囲む家族の団らん等の人の輪
- 『環食』 環境に配慮した

