

ご入園、ご進級 おめでとうございます

季節感を大切に献立で、日本の食文化を伝え、
味覚、咀嚼の発達に配慮した温かい食事を提供したいと
考えています。

子ども達に美味しい給食と手作りおやつを食べてもらうために
手間ひまを惜しまず、心を込めて手作ります。

どうぞよろしくお願い致します！

放射能検査をしています

米・麦茶・魚の三品目については毎月測定しています。
不定期で、果物、きのこなども測定を行っています。
少しでも安心な食材を選び、危険なものを使わない方針です。
何か質問などありましたら、いつでもお聞きください。

給食展示

毎日の給食とおやつを、給食室前に展示しています。

お迎えの際には是非ご覧になってください。

献立の変更などがありましたら掲示などでお知らせしています。



食習慣の形成時期です



子どもの頃よく食べていたものを、大人になってからも好んで
食べるようになるというデータがあります。

そのため、子どもの頃からの食習慣がその人の健康を左右する
と言っても過言ではありません。大人になってから、いくら健康

に良いとわかっていても、食習慣を変えることはとても難しい事
です。 **明德保育園では、その食の嗜好が決まる大事な時期の**

食事をとても重要と考えている為、和食を中心にしています。



ぱくぱく

もぐもぐ

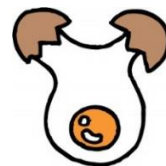
～食育・給食だより～

平成30年度4月号 明德保育園 栄養士



食育活動

- ① 食べることを楽しむ。
- ② 食に関心を持つ。
- ③ 基本的な食習慣を身につける。
- ④ 食を通して季節感や伝統行事を知る。
- ⑤ 食事作りに関わる。
- ⑥ 食の知識を正しく知る。



これらを、取り入れ、日々食育を意識して過ごしています。
ご家庭でも、食べることに興味をもてるように言葉をかけて
頂けたらと思います。 よろしくお願いします。

～ 給食のお手伝いを取り入れています ～

給食に使う食材の、人参や玉ねぎの皮むきや、きのこほぐし、

グリンピースやそら豆のさや取りなど・・・季節の野菜に触れ、
どんな料理に入るのかや、生の香りを確かめたりしています。

また、こんにやくちぎりや、豆洗い、高野豆腐戻しや冷麦折り
など、ちょっと変わった素材に触れる機会も作っています。

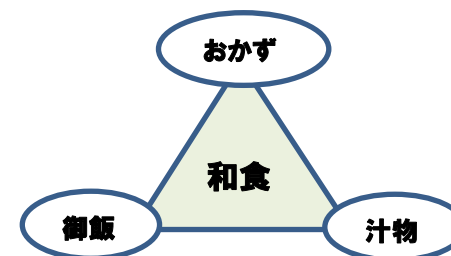
調理保育では、園全体でカレー作りをしたり、お好み焼きや、
おにぎり作り、クッキー作りなど色々取り入れています。

これらの報告は『ぱくぱくもぐもぐ』にも載せてお知らせします！

和食中心の献立にしています

明德保育園では、おかずが和食か洋食かではなく

(御飯+汁物+おかず)の形を、和食の基本と考えています。



**・人間の身体に必要な食事から摂取しなければいけない
必須アミノ酸がバランスよく含まれている**

人間の身体は20種類のアミノ酸(タンパク質)からできていて、
そのうち9種類は体内で作ることができません。
胚芽米や味噌にはそれらが多く含まれています。

・和食は、余計な油を使わずに作る事ができるものが多い

パン、ラーメン、スパゲティ、サラダなどの洋食は
油を摂りすぎてしまいがちです。

**・パンや麺などに比べて噛みごたえがあり、
満腹感が得られやすい**

よく噛むことで唾液の分泌がよくなり、炭水化物が“糖”に
分解されやすくなります。糖分が血液に吸収されることで
血糖値が上昇し、満腹中枢が刺激されるので、
満足感が得やすくなります。

・主食が御飯になることで、季節感や旬を感じられる

保育園で食べているお米は、岩手県の特別栽培の胚芽精米を
使用しています。安全性の高いお米を使っています。

また、『和食』は、平成25年12月4日にユネスコ無形文化遺産に
登録されました。

お祝い事にはお赤飯、お正月にはおせち料理、

ひな祭りにはちらし寿司を食べる文化など

日本独自の食文化を絶やさずに伝承していきたいと思ひます。