食育・給食だより　3/26配信

ぱくぱくもぐもぐ

令和5年度　春号　明徳保育園栄養士

ご入園、ご進級おめでとうございます

〝手作りの温かい給食とおやつ〟をテーマに、
原材料には十分に注意し、
安心安全の給食を提供していきます。
また季節感を大切にした和食献立で、
子供たちの味覚・咀嚼の発達を促し、
日本の食文化を伝えていきたいと思います。

＊食育年間目標＊

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付ける
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

・保育の中に食育活動を取り入れています。

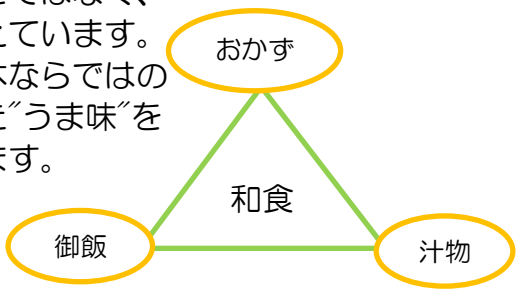
春は筍やグリーンピース、夏は大玉スイカ、秋はきのこ、冬はりんごやみかんなど、季節の食材に触れ、子どもたちに生の触感や香りを感じてもらいます。
給食に使う人参や玉葱の皮むきや、こんにゃくちぎり、高野豆腐戻し、豆洗い、冷麦折りなど、あまり馴染みのない食材に触れる機会も取り入れています。

・その日の給食、おやつを展示しています。

給食室の入り口前に展示ケースを置いていますので、お迎えの際にぜひご覧ください。
上段の幼児食は、うさぎ組の配膳量で展示しています。
下段の離乳食は、初期、中期、後期食を日替わりで展示しています。
急遽献立が変更になった場合は、展示スペースにてお知らせ致します。

和食中心の献立にしています

この〝和食〟とは、おかずが煮魚などの和食なのか、
ハンバーグなどの洋食なのか、ということではなく、
御飯＋汁物＋おかずの三角形を基本と考えています。
また、しょうゆ、みりん、味噌などの日本ならではの
発酵調味料を使ったものや、だしを使った〝うま味〟を
利かせたメニューを多く取り入れていきます。



＊和食はいいことがたくさん！

・人間の身体が必要とする食事から摂取しなければなら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(たんぱく質)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。

・余分な油を使わずに作ることのできるメニューが多い
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
よく噛むことで満腹中枢が刺激され、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
和食は平成25年12月にユネスコ無形文化遺産に登録されました。四季がある日本だからこそ、食材がもっともおいしい時期である〝旬〟があります。旬の食材をたっぷり取り入れた献立や、お祝い事にはお赤飯、お正月にはおせち料理など、日本独自の食文化も伝えていきたいと思います。

＊食習慣の形成される時期です

子どもの頃に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。いくら健康に気を遣ったところで、大人になってから食習慣を変えることは難しいですね。食の嗜好が決まる大事な時期だからこそ、和食中心の献立にしています。

※　4月・5月は、保育園の給食に少しでも早く慣れてもらえるように、
カレーやハヤシライス、味の付いた御飯など、子どもの好むメニューを多く
取り入れています。