

もぐもぐ



令和3年4月号

ひよこ乳児保育園

入園・進級 おめでとうございます

みんなで食べるはじめての給食。新しいクラスでの食事に子どもたちの気持ちはワクワク・ドキドキです。できるだけ落ち着いて食べられるように4月の献立は家庭に近いメニューで、食べやすく親しみがあるようになっています。

給食室からのお願い・・・



一日のスタートは、家族そろっての朝食です。「えいっ！」と気合を入れて少し早起きし、朝食をしっかりと！その先に幸せが待っています。朝ごはんを食べないと頭も体も目覚めません。しっかり朝ごはんを食べて登園してください。

給食で大切にしていること・こだわり

- ・化学調味料の使用は控え天然だし（いりこ かつお こんぶ）でだしをとっています
- ・外国産のものは使用せず、すべて国産のものを使用します
- ・白砂糖、精製塩は使用せず、てんさい糖 天然粗塩を使用しています
- ・旬を大切にし、材料の味をいかした薄味を心がけています
- ・市販品、加工食品（ベーコン ハム ウィンナー ちくわ）かんすい使用の麺、ひじきは使用せず、すべて現場調理し午後のおやつは、手作りおやつを出しています。

かんすい使用麺・・・かんすいは食品添加物の一種で大量に摂取すると肝臓に悪影響を及ぼす。体内のカルシウムを排出させる

ひじき・・・鉄、カルシウムが多く含まれているが、極少量のヒ素が含まれています。子どもたちの安全を第一に考え、ひじきは使用しません

サイクルメニュー

毎日のメニューは、月2回のサイクルメニューです。1サイクル目に食べにくかった食材でも2サイクル目には食べられるようになってほしいという願いからです

☆サイクルメニューとは・・・2週間づつ同じメニューが繰り返されます

食器

陶器を使用し、環境ホルモンを出さないようにしています。色は白一色で、どんな料理にも映え形がやさしく持ちやすいようになっています。

行事食

保育の内容がより豊かになるように行事にあった給食づくりをしています。（七草がゆ 節分 ひなまつり 子どもの日 七夕 クリスマス）食を通じて日本の伝統を子どもたちに伝えます

誕生日会

月に1回は誕生日メニューになります。いつもと違うものを作り、誕生日会をより一層楽しいものにします。

玄関のサンプルケース

その日の子どもたちが食べた給食とおやつをサンプルケースに入れて展示しています。保育園での子どもの様子が保護者の方につたわるよう、親子の会話の一つになるように設置していますので、お帰りの際にはぜひ、お子さんに一声かけてあげてください。きっと楽しいお話を聞かせてくれるとおもいます。

食育活動

子どもたちが大好きな友だちや先生と一緒に食材に触れ、調理にたずさわることによって新しい発見があったり、食欲が出たり、苦手なものが少し食べられるようになったりという姿が見られます。食事は楽しいもの。身体、心が共に成長する場にしたいと思い、活動を大切にしています。

毎日食べよう 朝ごはん



朝ご飯は一日の始まりに欠かせない大切なエネルギー源です。朝ごはんを食べると休息状態の脳や体を自覚させる役割や、生活リズムを整えるという役割があります。。

バランスの良い朝食を食べると体温が上がる

体温が上がる



脳が目覚める



楽しく遊ぶ、怪我をしない



集中力、探求力、学力アップ、物事への興味がわく。

主食・主菜・副菜(汁物)を揃えましょう。

食べ物に含まれている栄養素は、それぞれ違うので、体に必要なものをバランスよく摂ることが大事です。

主食(主に、ご飯やパン)、主菜(主に、肉や魚)、副菜(おもに、野菜)に汁物を加えた朝ご飯を食べましょう。



バランスのよい朝食を

主食 + 主菜 + 副菜 の食事

食べないと.....

- ◎疲れやすくなる
- ◎肥満になりやすい
- ◎遊びや勉強に熱中できない
- ◎コレステロール値があがる
- ◎お腹がすいてイライラする
- ◎落ち着きがなくケガをしやすくなる。

かんたん朝食レシピ



鮭ごはん

鮭フレーク・白ごまをごはんに混ぜる。

チーズごはん

ごはんの上にとろけるチーズ・かつおぶしをのせてレンジで加熱する。

塩昆布チャーハン

フライパンに油を熱し、溶きほぐした卵、ごはんを入れて炒める。ちぎったレタス・塩昆布を加えて手早く混ぜる。

じゃこマヨトースト

(材料 2人分)

ちりめんじゃこ 適量

スライスチーズ 2枚

食パン 2枚

マヨネーズ 少々

(作り方)

1. 食パンにマヨネーズを塗り、ちりめんじゃこを散らし、スライスチーズをのせます。
2. チーズが溶けておいしそうに焼けたらできあがりです。



きな粉トースト

(材料子ども2人分)

食パン 2枚

きな粉 5g

砂糖 5g

塩 少々

(作り方)

1. 食パンを縦に4等分に切り、トーストします。
2. きな粉、砂糖、塩を混ぜ合わせた中に1を入れ絡めてできあがりです。



ひよこでは毎日手作りおやつを作っています。もぐもぐでレシピを紹介するのでおうちで作ってみてください。