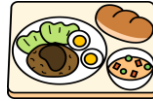




ほかほか

西綾瀬りりおっこ保育園
庄木



食べて、育て、生きる力に！ 健やかな成長を支える「給食」

4月は、子どもたちが新しい環境でたくさんの刺激を受け、成長していくスタートの月です。園では、「食べることは、生きる力の源である」という考え方を大切にしています。食事の楽しさや、感謝の気持ち、体の健康を自分で守る力を育むための、安全な給食を子どもたちに提供します。園と家庭の協働で、子どもたちの健康を共に支えていきましょう。

★生きる力を育む3つのアプローチ

1・健康的な食事づくり

健やかな成長のため、子どもの食経験に配慮しながら、成長期に必要な栄養を補給できる献立を作成しています。同時に、だしや旬の食材の味を活かした薄味調理を徹底し、健全な体と豊かな味覚を育みます。

・「主食・主菜・副菜」がそろった栄養バランスが良い献立

主食：ごはんなどの炭水化物

主菜：魚・肉・大豆製品などのタンパク質

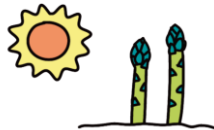
副菜：野菜・きのこ・海藻などのビタミン、ミネラル、食物繊維



・味覚の形成に配慮した献立



だしを活かした薄味の献立



素材の味を楽しむ



多様な味覚体験を提供

2・安全・安心に食べられる給食づくり

衛生管理マニュアルを厳格に遵守し、手洗いや消毒を徹底することで、食中毒予防に万全を期しています。また、乳幼児期はまだ咀嚼（そしゃく）や嚥下（えんげ）の機能が発達途中です。そのため、誤嚥や窒息の危険がないよう、食材の大きさや硬さ、とろみなどに細心の注意を払った食事づくりを心がけています。

・衛生管理



納入業者・食材の品質管理



調理室での衛生管理



調理時の加熱の徹底(殺菌)

・誤嚥予防

作る側…発達に合わせた
大きさや硬さに配慮



食べる側…落ち着いた環境で
しっかり噛んで食べる



3・楽しく食べられる環境作り

給食の時間は、友達や先生と一緒に食べることで、協調性や社会性を育む大切な場です。「いただきます」「ごちそうさま」を通して、感謝の気持ちや食事のマナーを学びます。楽しい雰囲気の中で、食への興味を引き出し、自分で食べようとする意欲を伸ばします。



感謝の気持ちを育むマナー



友達と一緒に食事を楽しむ



食べ物への興味・関心

ひじきご飯

《調味料A》

米	2合	しょうゆ	大1/2杯
鶏ひき肉	100g	酒	大1杯
ひじき	12g	みりん	大1/2杯

《調味料B》

にんじん	1/4本	しょうゆ	大2杯
油揚げ	2枚	酒	大1杯
		みりん	大1杯
		砂糖	大1杯

- ①ひじきは水で戻し、ざるにあげておく。
- ②にんじんは千切り、油揚げは半分にし細切りにする。
- ③米を研ぎ、調味料Aを入れ、炊飯器の目盛りまで水を合わせ、米を炊く。
- ④鍋に油を熱し、鶏ひき肉を炒め、ひじきとにんじん、油揚げを加える。
- ⑤④を炒めたら水を加え、調味料Bを入れ、汁気がなくなるまで煮る。
- ⑥ご飯にひじき煮を混ぜたら出来上がり。

ばんび組でたけのこの皮むき、ぞう組でグリンピースのさやとり、 幼児クラスで、イチゴミルクづくりをしました



4月の誕生会プレート



4月の誕生会ケーキ