



# ★4月号★ えいようしだより



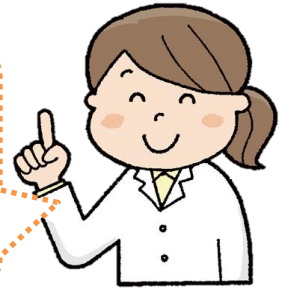
湯梨浜町役場 子育て支援課  
 栄養士 川口  
 ☎ 35-5354  
 ☎ 35-3697  
 ✉ ykosodate@yurihama.jp





ご入園・ご進級おめでとうございます。好奇心でいっぱいの笑顔、不安でいっぱいの泣き顔など新しい環境に子どもたちもいろいろな気持ちを抱いていることでしょう。環境の変化は食欲にも大きく影響するため、4月は子どもたちが無理なく食べられるようなメニューがいっぱいそろった給食となっています。今回は、保育所給食についてのお話です♪

## なんで給食っておいしいの？

子どもたちは生活と遊びの中で食に関する様々な経験を積み重ねながら「食育」の基礎づくりをしています。園で提供される給食は、一番身近な「食育教材」です。みんなが大好きな給食がどうしておいしいのかをご紹介します♪

**食育**ってなに？  
 食に関する知識と望ましい食習慣を身につけることです。



主菜・副菜・汁物の そろったおいしさ	新鮮な食材のおいしさ	大量に作るおいしさ
<p>主菜（肉、魚など）、副菜、汁物（野菜、いも、海藻など）を組み合わせた一汁二菜が基本となっています。栄養的にも味のにもバランスがとれているよう工夫をしています。</p> 	<p>旬の食材は栄養価が高く、おいしさも格別。季節の食材を積極的に取り入れて、カラダにいいものがおいしいと感じられる味覚を育てます。</p> 	<p>たくさんの食材を大量に調理することで、それぞれの食材のうま味が凝縮し、特別なおいしさが引き出されます。</p> 
毎日できたてのおいしさ	咀嚼やく・えん下機能に 合わせたおいしさ	空腹で食べるおいしさ
<p>適時・適温はおいしさの必須条件！園では、子どもたちが食べる時間に合わせて、おいしい給食を作ります。</p> 	<p>噛むことや飲み込むことが苦手な子どもたちが無理せずおいしさを楽しめるように、食べ物の大きさやかたさを調整します。</p> 	<p>食に対する意欲を持ち、食べることを楽しむためには「お腹が空いた」と感じる事が大事。しっかりと空腹を空かさせた状態で給食をおいしく食べることができるよう、午前中はしっかりと遊びます。</p>

## 「給食だより」「給食サンプル」の活用について

子どもたちのために考えられた幼児用の献立を「給食だより」として毎月コドモンにて配信をしています。また、各園の玄関には給食サンプルの展示もしてあります。給食の内容を家庭の食事の参考にしながら、園と家庭で協力して子どもたちの健康を守っていきましょう♪

- 子どもがおいしく食べられる料理の組み合わせがわかる！
- 1食分で摂取したい量がわかる！
- 必要な栄養素（量）を補うことができる食材の組み合わせがわかる！
- 給食で使用されている食材がわかる！
- その日の給食献立を確認し、朝食や夕食に違う食材やメニューを選ぶことで食事のバランスがアップします！

