

給食だより 2021年



4月のテーマ: 保育園の給食に慣れよう♪

入園・進級おめでとうございます。新入園児のお友達を迎え、きらら保育園での新しい生活がスタートします♪初めは緊張と不安でいっぱいだと思います。子ども達が毎日楽しく安心しておいしい給食を提供できるよう給食室一同、協力して頑張っていますので今年度も宜しくお願いいたします。

乳幼児期は「食生活の基礎がつけられる大切な時間」です。保育園の給食は長期間に必要な栄養素のバランスだけではなく、季節感のある旬の食材も取り入れています。家庭で食べたことのない味や苦手な食べ物との出会いもありますが、このような経験を繰り返して色々な食べ物の味に慣れ、「素材のおいしさ」「食事の楽しさ」を感じられるようになってほしいと思います。



季節と食のはなし

春に旬を迎える春野菜。菜の花(なばな)や春キャベツ、アスパラガス、せり、さやえんどうなどがあり、軟らかくてみずみずしいのが特徴です。独特の苦みや、えぐみを感じるものもありますが実は、この苦みやえぐみがとても体にいいのです。冬の間落ちた新陳代謝を活性化してくれるほか、解毒や浄化などの働きがあります。もちろんビタミンなども豊富で、栄養もたっぷり。季節限定の貴重な春野菜を食卓にどんどん取り入れましょう。

4月23日はお弁当の日です🍱

保育園の給食では、生のフチトマトやぶどう等は、吸い込みにより気道を塞ぐことがあるので誤嚥や窒息を防ぐために使用していません。大きさとして、球形の場合は4.5 cm以下、球形でない場合は直径3.8 cm以下の食材が危険とされています。

- ① 弾力がある物 → (こんにゃく・きのこ・練り製品など)
- ② なめらかな物 → (熟れた柿やメロン・豆類など)
- ③ 球形の物 → (フチトマト・乾いた豆類など)
- ④ 粘着性が強いもの → (餅・白玉団子など)
- ⑤ 固いもの → (固まり肉・えび・いかなど)
- ⑥ 唾液を吸うもの → (パン・ゆで卵・さつま芋など)
- ⑦ 口の中でばらけるもの → (フロッコリー・ひき肉など)

お弁当に使用する際は、4等分に切るなどしてご使用ください。

