



2023 年度 4 月号
認定こども園 光幼保園

ご入園・ご進級おめでとうございます。期待が膨らむ新年度の始めに際し、心新たに美味しい給食作りを目指します。食は心の糧でもあります。新しいお友だちも一緒に、みんなで楽しく給食を食べましょう。



光幼保園では、食育・給食を通して

- 心身共に健康な子ども
- いのちを大切に作る子ども
- 感謝の気持ち、思いやりの気持ちをもつ子ども に育ててほしいという想いを持っています。

食育目標は「食事を楽しみ、食べるのが好きになる」です。

子どもたちが「給食の時間が楽しみ！」と思える「光幼保園の楽しい食卓」を目指して取り組んでいきます。

食材 : 新鮮で栄養価も高く、なにより美味しい旬の食材をふんだんに取り入れます。
野菜は主に地元産を用います。
お米は地元のお米屋さんから、毎週精米したての6分づき米を届けてもらっています。
調味料は主に無添加のものを用います。
かつお・昆布・いりこから毎日だしをとっています。

調理法 : 給食は手作りのものを提供します。
だしをきかせた、素材の味を感じられる薄味の和食が中心です。
個々の発達にあった硬さ・大きさの離乳食・移行食を提供します。
子どもが食べにくい食材は、調理法や味付けを変えて食べやすいように工夫します。

食材活動 : クッキングや栽培活動を通して、食材に触れる機会を設けます。

心とからだを丈夫にする美味しい給食を提供できるよう、安心・安全な給食づくりを心掛けていきます。



おやつについて

乳幼児期のおやつは、食事だけで摂り切れない栄養を補う「捕食」と考えましょう。スナック菓子のような加工品や甘いお菓子よりも、おにぎりや食パン、イモ・カボチャ、果物、野菜や豆の煮物など、素材が分かるメニューがおすすめです。軽食と考えましょう。



おすすめのおやつレシピ



かぼちゃのスコーン（10個分）

【材料】

- かぼちゃ 200g
- 小麦粉 200g
- ★ - ベーキングパウダー 8g
- 砂糖 24g
- 無塩バター 40g



【作り方】

- ① かぼちゃを一口サイズの大きさに切る。
- ② ①を耐熱容器に入れ、ラップをし600Wで5分加熱する。
- ③ 竹串をさし、柔らかくなっているか確認する。
柔らかくなっていないければ、柔らかくなるまで加熱する。
- ④ 柔らかくなったかぼちゃをボウルに入れ、マッシャーでつぶし、★の材料を全て入れる。
- ⑤ 均一になるまで混ぜ、10等分し好きな形に形成する。
- ⑥ 200℃に予熱したオーブンで15分焼き完成。

6つの「こ食」になっていませんか？

「こ食」は、好き嫌いを増やす原因、肥満や生活習慣病を引き起こす原因につながります。食卓は、子どもとのコミュニケーションの場としてもとても大切です。家族で揃って食べる「共食」の場を多く作りましょう。

1. 孤食・・・家族が不在の食卓で、一人だけで食べること
2. 個食・・・家族それぞれが、自分の好きな物を食べること
3. 小食・・・いつも食欲がなく、少しの量しか食べないこと
4. 固食・・・自分の好きな決まったものしか食べないこと
5. 濃食・・・加工食品など濃い味付けのものを食べること
6. 粉食・・・パンやピザ、パスタなど粉を使った主食を好んで食べること



時短の食事も取り入れる

出来たてのものを子どもに食べさせたいと思うあまり、調理に時間をかけ過ぎると、一緒に食べる時間が少なくなりがちになります。調理したてのものは美味しいですが、その分一緒に食べる時間が減る可能性もあります。忙しいときは、冷凍食品やお惣菜、お弁当なども活用し、一緒に食べる時間を優先する方が良いことも大切です。または、時間のあるときに作り置きをして、すぐに食べられるようにしておくという方法もありますね。



給食室に声をかけてください

簡単で、子どもたちが喜んで食べてくれて、そして栄養バランスが良いもの・・・。

このようにメニューを考えるだけでも大変ですよ。

ましてや毎日の食事作りは、もっと大変ですよ。

ちょっと悩んだ時は、担任や連絡帳を通じて給食室にご相談ください。

少しでも悩みが改善されるように協力させていただきます。

