



2024 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まりに際し、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。新しいお友達も一緒に、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、食べることが好きになる」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「補食」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



かぼちゃのごまパン（5個分）

【材料】

・ かぼちゃ	100g
・ 小麦粉	140g
・ ベーキングパウダー	8g
・ 砂糖	20g
・ 油	30g
・ 豆乳	10g
・ 黒ごま	適量

【作り方】

- ① かぼちゃを一口サイズの大きさに切る。
 - ② ①を耐熱用ボールに入れ、レンジで柔らかくなるまで加熱する。柔らかくなったかぼちゃを潰し、砂糖を混ぜる。
小麦粉、ベーキングパウダーを入れてよく混ぜ合わせる。
 - ③ ②に油、豆乳を加え、混ぜ合わせる。
 - ④ 生地を5等分に分けて丸め、上に黒ごまをのせる。
 - ⑤ 天板に並べ、170℃のオーブンで15分程度焼く。
- ※豆乳の量をかぼちゃの水分量によって、丸めやすい生地のかたさに調整してください。



朝ごはん

1日を元気にスタート！



朝ごはんは3つのスイッチ オン！

- ① あたまのスイッチ 脳が目覚めて、たくさん遊ぶことができます。
- ② おなかのスイッチ 胃腸が動いて、うんちが出やすくなります。
- ③ からだのスイッチ 血の流れを良くし、体をポカポカにします。



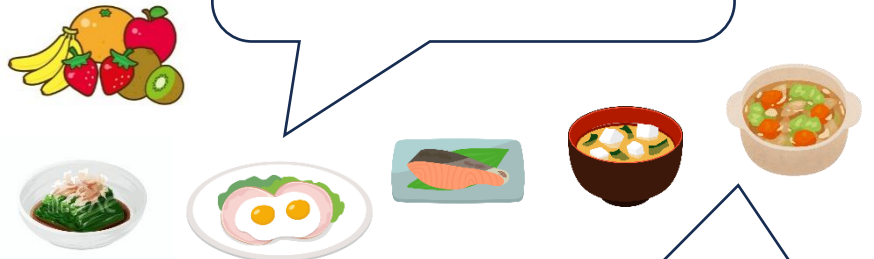
朝ごはんを食べよう



① パワーの源 「主食」
ごはん・パン・めん類 など



② 筋肉や血の源 「主菜」
目玉焼き、焼き魚、ハム など



③ 体の調子を整える 「副菜」
野菜サラダ、お浸し、果物 など

④ 汁物／飲み物
みそ汁、スープ、牛乳 など

①～④がそろった食事ができたら、嬉しいですね！

光幼保園で1日楽しく元気いっぱい過ごすために、しっかり朝ごはんを食べましょう！