

ご入園、ご進級、おめでとうございます。新しいお友達を迎え、いよいよ新年度のスタートです。保育所では一人ひとりの状況に合わせた離乳食の提供やアレルギー対応食など、全園児の安心安全な給食の提供に努めてまいります。また、楽しくおいしく食べてもらえるように各種行事食なども取り入れながら、お子様の健やかな成長を見守っていきたくと思います。今年度もよろしくお願いいたします。

3歳以上児のクラスは、主食となる米飯 またはパンの持参をお願いいたします。

毎月の献立表を参考にして、米飯またはパンをご持参ください。米飯の目安量は子ども茶碗に1杯程度（約100～120g）ですが、お子様の食べきれぬ量に合わせて入れてあげてください。ふりかけ等の味付けはご遠慮ください。パンの場合は、食パンかロールパンとし、菓子パンや調理パンはご遠慮ください。

温かい米飯を弁当箱に入れた後、すぐにフタを閉めると蒸気がこもり傷みやすくなります。また、給食時にお子様の方では開けられないほどフタがくっついてしまうことがありますので、しばらく冷ましてからフタをお閉めください。

弁当箱はどのような形でも構いません。お子様が開け閉めしやすいものでお願いします。



【保育所での食育活動について】

食育は生きる上での基本とされ、子どもの心身の成長や豊かな人間性を育む大切な取り組みです。保育所では一年を通して下記のような様々な活動を予定しています。

- ・野菜を植えたり、水やりをしたりして、育てる楽しみや難しさを学ぶ。
- ・野菜を収穫して食べることで、収穫の喜びや旬の食べ物のおいしさを感じる。
- ・「いただきます」「ごちそうさま」の食事のあいさつや皿、箸の使い方などを日々の給食時間の中で学び、基本的な食事マナーを習得する。
- ・クッキングを通して自分で作る楽しさや喜び、達成感を知る。
- ・食に関するクイズやお話を行い、食への興味や知識を深める。 など



活動時にはエプロン等のご準備などご協力いただくこともありますのでよろしくお願いいたします。

旬の食べ物 な～んだ？

じゃがいも



じゃがいもは加熱しても煮くずれしにくく、ねっとりとした味わいの「メークイン」とホクホクした味わいの「男爵」があります。春の新じゃがは皮が薄くてやわらかいので、皮ごと調理してもおいしいです。（緑色の変色部分や芽には有害なソラニンがあるので除去しましょう。）
じゃがいものビタミンCは加熱しても壊れにくいので、効率よく摂れるのもうれしいポイントです。



菜の花



スーパー等では「菜の花」として食用に栽培されたものが売られていますが、アブラナ科の野菜である白菜、キャベツ、ブロッコリー、大根などの花は全て「菜の花」と呼ばれ、これらの野菜を収穫せずにそのまま育て続けるとできるものも「菜の花」です。ほんのり苦味もありますが春を感じるおいしい食材です。カルシウム、鉄分、葉酸、ビタミンCなどのミネラルやビタミンが多く、栄養価も高いです。和え物、すまし汁、炒め物などに適しています。

