



給食だより

野のはな保育園

ご入園・ご進級おめでとうございます。新しいお友だち、新しい環境での生活で緊張することもあるかもしれません。週末はゆっくりとお家で過ごす時間もつくり、規則正しい生活をくずさないようにしましょう。野のはな保育園での食事や食育活動を通して、お互いを知り、認め合い、同じ経験を共有し「おいしいね」と共感しあう積み重ねの中から、心の結びつき大切にしていけたらと思います。今年度もよろしく願いいたします。

【野のはな保育園の食事】

野のはな保育園では、ごはんのみそ汁を基本とした一汁三菜の和食中心の献立作りをしています。ごはんには、胚芽米や押し麦・あわ・きびなどの雑穀を混ぜています。雑穀は、食物繊維・鉄分に富み生命力が大きい穀類です。みそは子供達と手作りしたみそを使っています。日本人の体のバランスを考えると「米」を中心とし野菜・海藻類・きのこ、みそや納豆などの発酵食品を毎日食べることが大切です。

脂肪が少なくうまみが豊富な和食の「だし」をしっかりと使い薄味でも美味しく、また旬の食材（野菜・くだもの・魚）をできるだけ献立に取り入れ季節を味わい、子供の豊かな感性を育てます。おやつは、子供の成長に必要な栄養を補う意味で小さいごはん（軽食）と考えています。1日の給与目標量の10～20%を軽食で摂ります。メニューはメイン、サブそしてフルーツの3品を提供しています。メインは米やパン・芋類などの炭水化物、サブには鉄分やカルシウムなどの不足しがちな栄養素の補給にいりこやあみえび、咀嚼の練習に揚げマカロニや干し芋などを使用します。そして季節のくだものも添えています。

食材は、オーガニック食材や国産の食材を中心に、できるかぎり安心できる食材を厳選。塩、みそ、しょう油、酢やみりんなどの調味料も本物を使用し、安全安心の食事づくりに努めています。

【2019年4月～10月栄養給与目標量】

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (g)	ビタミンA (μg)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
3-5歳	550	19.2	17	250	2.4	195	0.3	0.34	20	5.5	2.2
1-2歳	475	17	15	200	2.1	190	0.25	0.27	20	4.7	2

園では1日の目標量の乳児は50%、幼児は43%をお昼とおやつで提供しています。目標量はありますが、成長曲線など参考に個別に対応していきます。午前の活動を十分するため、また昼食をしっかり食べるために乳児の午前のおやつは提供していません。毎朝、ご家庭でしっかり朝ごはんを食べてきましょう。

【早寝・早起き・朝ごはん生活のリズムをつくろう】

・ ・ 子どもの生活リズムをつくる5つの定点を大切に ・ ・

- ① 朝は決まった時刻に起きましょう。
- ② 朝ごはんは1日のスタート。簡単な料理でも大人と一緒に食べましょう。
- ③ たくさん遊んで、昼ごはん。
- ④ 夕ご飯は時刻を決めて、寝る2時間前には食べましょう。
- ⑤ 暗い部屋でゆっくり眠りましょう。



【給食室職員紹介】

- 名前： 田邊玲子（栄養士）
好きな食べ物： シャインマスカット・いくら
一言： ご入学・ご進級おめでとうございます！
食べることが大好きになってもらえるよう、子供たちが楽しめる食育活動を計画していきたいです。
よろしく願いいたします。
- 名前： 栗原一貴（栄養士）
好きな食べ物： カレーライス
一言： ご入園おめでとうございます。
美味しい給食で楽しい保育園にします！
- 名前： 内田恵理香（調理師）
好きな食べ物： タイ料理
一言： ご入園・ご進級おめでとうございます。
美味しく安全な給食を、みんなと楽しく食べられるようにします。よろしく願いいたします。
- 名前： 星野淳子（調理師）
好きな食べ物： お寿司
一言： ご入園おめでとうございます。たくさんお友達を作って楽しい園生活を過ごして下さい。