



食育だより



令和6年4月号
 社会福祉法人国立保育会 国立保育園
 園長 中澤 ゆう子
 調理担当 宮城 野間

ご入園・ご進級おめでとうございます。色とりどりの花が咲き誇り、新年度が始まりました。子ども達の健やかな成長を願い、安心安全で美味しい給食を届けていきます。

毎月の献立表は献立と使用する食材について、食育だよりは給食の話題や食に関する情報をお知らせします。

今年度もよろしくお願いたします。

4月の食育目標「新しい環境の中で食事を楽しむ」

慣れない環境で緊張している子どもたちでも食べやすいように、カレー、肉じゃがなどの親しみやすいメニューとなっています。こどもの日メニューなども取り入れ、子どもたちが食事を楽しめるような環境づくりに努めてまいります。

旬を迎える食べ物

春キャベツ・・・

春キャベツは淡い黄緑色で丸みのある形をしています。葉の巻きがゆるくふんわりしていて、甘みが強くみずみずしい食感が特徴です。

たけのこ・・・

シャキシャキとした食感と優しい味わいを楽しむには、八宝菜やたけのこご飯がおすすめです。

成長に合わせた食事の提供を心がけています

子どもの咀嚼や嚥下機能などの発達に応じて、食材の種類、量、大きさ、固さ、食具などを配慮し、食に関わる体験が広がるように工夫しています。また、子どもの自立心の芽生え、自主的に食べようとする姿なども尊重しながら、一人ひとりの子どもに合わせた食事づくりを心がけています。

マヨネーズの使用について

マヨネーズは卵を含まない物を使用いたします。



簡単レシピのご紹介

和風ツナトースト

★子ども達に人気のおやつメニューです★



<材料>子ども2人、大人2人分

食パン8枚切り・・・3枚

玉ねぎ・・・中半分

ツナ缶・・・小1缶(70g程度)

油・・・小さじ半分

醤油・・・少々

<作り方>

① フライパンに油をひき玉ねぎを炒める。

② 玉ねぎがしんなりしてきたら、ツナ缶を入れて、さっと炒める。

③ 醤油で味をつける。

④ 食パンに③をのせ、トースターで10分程度焼く。