

# おいしい伝言板



第0号 2020年4月1日 東京自由保育園

ご入園、ご進級おめでとうございます。



新しい年度を迎え、調理室職員一同、安全

でおいしい食事を心がけていきます。

どうぞ、よろしく願っています。

<新年度につきまして、保育園の食事についてご説明いたします>

給食目標：『食べることが大好きなこども』  
『食の大切さがわかるこども』



食事目標：『季節を語ろう』

4月～5月	「春の味覚を味わいましょう」
6月～8月	「夏の味覚を味わいましょう」
9月～11月	「秋の味覚を楽しみましょう」
12月～2月	「冬の味覚を味わいましょう」
3月	「春の味覚を味わいましょう」



生涯、健康で元気に過ごせるよう、情緒を促す四季のリズムを感じる食事、健康な味覚の発達を促す食事を提供していきたいと考えています。そして、日本の食文化、風土を「食」を通して伝えていきたいと思っています。

## 献立表の説明

- ♥ 2週間のサイクルメニューで献立を作成しています。1ヶ月の間でまったく同じ献立が3回にならないように、そのうち1回の献立は一部を変えています。
- ♥ 栄養価：上段が幼児（3～5歳児）、下段の（ ）内が乳児（1～2歳児）。
- ♥ 食品マーク：アレルギーの食品を含む料理に表記します。
- ♥ 午前のおやつ（乳児）：つぼみ組に牛乳とおかしを給与します。にじ、そら組は、お昼ごはん時に牛乳を給与しますので、午前中はお茶の給与になります。
- ♥ ☆マーク：ハッピーキャロットの日の日付に表記します。

きちんと朝食を食べてからの登園をお願いいたします。

## 文字が読める子どものために

献立表の漢字にひらがなをふり、かたかなはひらがなで表記しています。保護者の方には読みづらいとは思いますが、ご理解をお願いいたします。

## 献立掲示と保護者の方の食事体験について

その日の給食の写真を1階から2階の階段の壁に掲示しています。また、保育参加の際に食事体験（有料）をしていただくことができます。都合上、そら組と幼児クラスの保護者の方に限らせていただいています。ぜひ、子供たちと一緒に召し上がり下さい。その際には、ご意見、ご感想などをお聞かせ願えれば幸いです。

<お子さんが毎日、元気に園生活が過ごせるよう、保護者の方にお願いです>

## 朝ごはんをきちんと食べて登園しましょう

朝食は1日の元気のもととして食べたほうがよいということは、ほとんどの人は理解しています。しかし、最近、保育園に限らず朝ごはんを食べないで登園してくるお子さんが増えているようです。朝ごはんを食べないとからだは温まらない、登園してきてもゴロゴロと寝ころんでいたり、イライラしていたりするなど、遊びや勉強に集中できません。朝起きて、「活動するぞ」というスイッチを入れるには、朝食を食べることが必要です。保育園でお友達と楽しく遊び、スムーズに事を運ぶことができるよう、『朝ごはん』はきちんと食べて登園して下さるようお願いいたします。

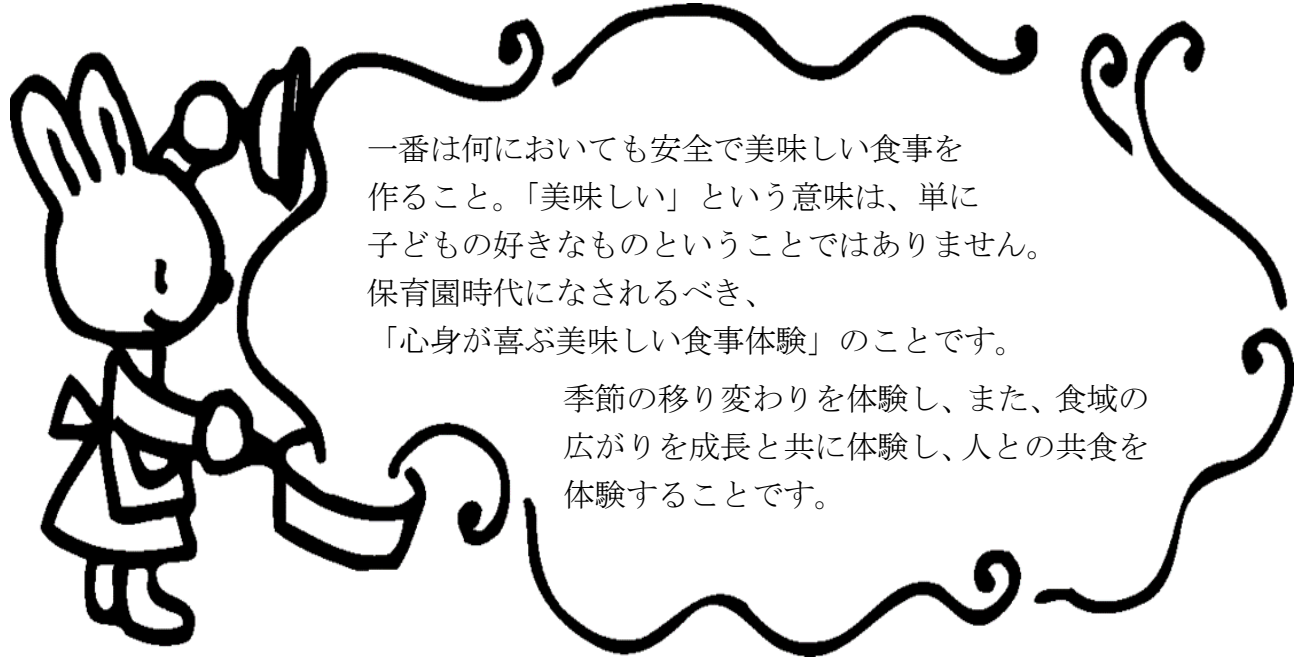


私たちが考える  
食育とは



一番は何においても安全で美味しい食事を作ること。「美味しい」という意味は、単に子どもの好きなものということではありません。保育園時代になされるべき、「心身が喜ぶ美味しい食事体験」のこトです。

季節の移り変わりを体験し、また、食域の広がりや成長と共に体験し、人との共食を体験することです。

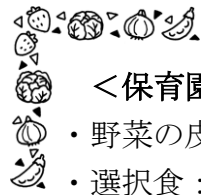


♡♡♡ お家での食事作りの参考にしてください ♡♡♡

お家での食事作りの参考にさせていただこうと、毎月お料理を紹介しています。集めて閉じていただければ献立カード集になるように厚手の紙で作っています。黄色カードは主食（ごはんや麺類の料理）、赤色カードは主菜（肉、魚、豆腐、卵、豆などの料理）、緑色カードは副菜（野菜やきのこ、海草などの料理）、橙色カードはおやつと分けています。

1階から2階の階段の壁に写真と献立カードを吊るしてありますので、ご自由にお取りください。

今年は旬の食材を使ったメニューや子どもたちに人気のあった献立などを紹介していく予定です。お楽しみに♪



<保育園での食育活動を紹介します>

- 野菜の皮むき、さやむき、たわしで洗うなどのお手伝い
- 選択食：えらんでらんち、またはおやつ（幼児対象）
- 魚実物大写真の掲示・3階のみ
- クラスでの炊飯（幼児対象）
- 食べることの大切さを問う月間での取り組み
- 6月：丈夫な骨や歯をつくろう
- 9月：元気なうんちをしよう
- 1月：野菜を食べよう
- ハッピーキャロット（型抜き野菜）入りの汁
- ふりがな付き献立表の配布、クラス掲示
- メニューボードへの記載（幼児対象）
- 年齢に見合った配膳活動

カル・カムメニュー

じょうぶな

ほねをつくろう

ばななうんちだよ

げんきなうんちをしよう

やさいを

たべよう

じょうぶな からだを つくろうね

- 6月下旬頃から「梅漬け」を予定しています。青い梅がどんどん変化していく様子を子どもと見ていき、出来上がった際には簡単な調理・試食をしています。（年長児クラス対象。）
- 10月頃からその日の料理一品（サラダや和え物）を、子どもと一緒に材料を混ぜて作る「実演」を行います。どんな食材を使って自分たちが食べる料理になるのかを体験します。（幼児クラス対象。）
- 4月～1月にその月ごとに好きな献立を選んでもらい、年間で人気だったものを3月の献立に反映させる「リクエスト献立」を行っています。（年長児クラス対象）

「食育」として上記の取り組みを行っていますが、これらすべては生活の中にあつてこそ始めて効果を発揮するものです。ですが、保育園生活だけではその効果は薄れてしまいます。ご家庭の協力があつてこそ、根を生やし、花が咲き、おいしい実がなります。

すごくおもしろかったことや今日はこんなものを食べたよ、今日のお食事おいしかったよ、お家でも作ってね、などなど。子どもが自分から話す事柄にしっかり耳を傾けて、お子さんと一緒に「食」について考えて頂けたら嬉しいです。

子どもの真剣な表情、輝いている顔は、本当にステキです。

