

4月給食だより

岡町まがね隣保園 2021年度



入園・進級 おめでとうございます。

新しい友だちを迎え、新年度がスタートしました。「食べること」は「生きること」です。食を通して、心身ともに豊かに成長するようにと願っています。今年度も、子どもたちが「食べることに興味を持つよう、「安全・安心・おいしい」給食作りを励んでいきたい」と思っています。どうぞよろしくお願ひします。

食事は「楽しい時間」が大事です。

子どもの女子き兼いの理由には……生まれながらの好き嫌いがありません。

味覚は、舌にある「味蕾」という器官で、味を感じることができます。

人間が本能的に好む味覚
(生きるために必要な味を「おいしい」と感じる)

- 甘味 (エネルギー)
- 塩味 (ミネラル)
- うま味 (たんぱく質)

人間が本能的に避ける味覚
(身に危険を及ぼしかねない味を「まずい」と感じる)

- 酸味 → 腐敗物
- 苦味 → 毒

子どもたちが、苦味や酸味のある野菜が苦手なのは、このためです。

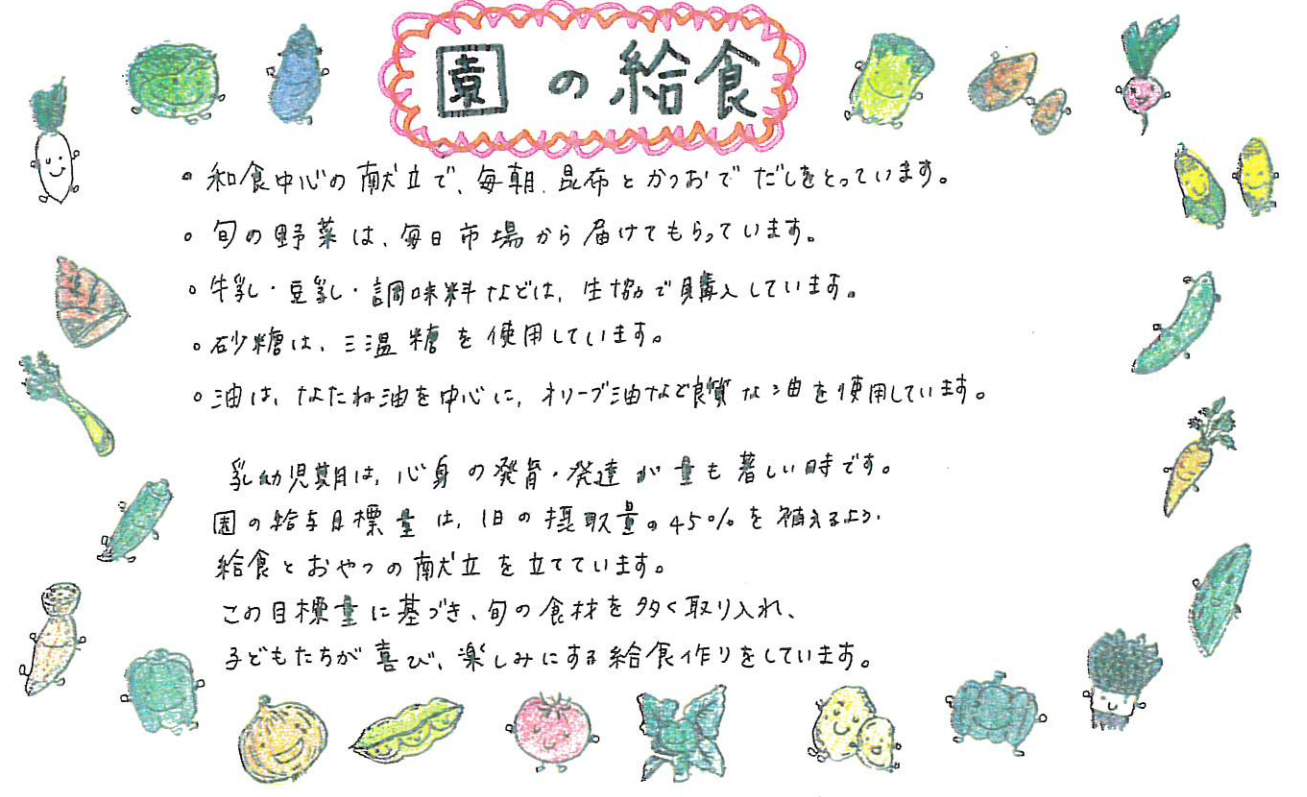
味蕾の数は、生後3ヶ月頃には1万個。しかし、20歳代にはその半分に減少します。つまり、子どもの方が味には敏感なのです。←味覚形成にとっても重要な時期です。

味覚の中身を広げるためにも、味蕾の多い乳幼児期に、「いろいろな食材を食べる経験」が大切です。

子どもは、成長につれて味覚が変り、栄養価を積み重ねるうちに食べられるようになる事もあります。苦手なものも、食卓に出し続け、食べる機会を増やしましょう。無理強いはい、絶対によくなりません。「そのうち食べられるようになる」と、ゆったりとした気持ちで月間わりやちましよう。(そのうちでも食べられた日時には、たこ焼き集め、子どもに自信を持たせよう。)

食卓には「笑顔」があることで、幸せな楽しい時間となり、心の栄養も育ちます。

園の給食



- ・和食中心の南だ立で、毎朝、昆布とかつおでだしをとっています。
- ・旬の野菜は、毎日市場から届けてもらっています。
- ・牛乳・豆乳・調味料などは、生協で買入しています。
- ・石臼糖は、三温糖を使用しています。
- ・油は、なたね油を中心に、オリーブ油と良質な油を使用しています。

乳幼児期は、心身の発育・発達が最も著しい時です。園の給食目標量は、1日の摂取量の45%を補えるよう、給食とおやつの南だ立を立てています。この目標量に基づき、旬の食材を多く取り入れ、子どもたちが喜び、楽しみにする給食作りをしています。

給食試食について

今年度も、コロナウイルス感染拡大予防の為に給食試食は行いません。ご理解をよろしくお願いいたします。

4/16 イースター

イースターは復活祭とも言われ、イエスキリストが十字架にかけられた後、3日目に復活をされた事を祝う日です。卵は生命の誕生を象徴しています。卵で卵にきれいに色をつけたものを、「イースターエッグ」と言います。

給食を展示しています。

園でどんな給食を食べているのかと南だ立表をご覧になられても、南だ立各では、なかなかイメージが浮かばないメニューがあるかと思っています。そこで、その日の給食・おやつを給食室前に展示しています。お迎えの際に、子どもたちと一緒に見てください。そして、給食・おやつについて、「何が入っていたの?」「どんな味だった?」など、子どもたちと「食」についての話で、楽しいひと時を過ごして欲しいと思います。

