



4月の給食だよ



令和7年4月号
頭陽会 応其こども園

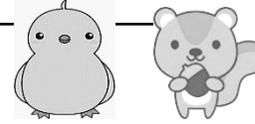
4月、うらかな季節を迎えました。ご入園・ご進級おめでとうございます。初めての集団生活、進級など新しい生活が始まります。木々が芽吹くように、子どもたちの心も体もゆっくりと新しい環境に慣れることを願いながら、やさしく見守り、おいしい給食を提供できる努力をしています。どうぞよろしくお願ひ致します。

★ こども園の給食 ★

- 給食では、お家であまり食べ慣れていないものや、苦手な野菜もたくさん出るかもしれません。“園で初めて食べる”のではなく、献立を確認してお家で何度か食べていただきたいです。
- 入園したばかりのお友だちは、はじめのうちは慣れない給食に戸惑い、なかなか食事が進まないこともあるかもしれません。でも、少しずつ少しずつ給食にも慣れて、お友だちと一緒に楽しくおいしく食べられるようになるので、安心してください。
- アレルギーのお友だちには、主治医から診断書で指示いただいたものを元に、個別で対応していきます。
- 子どもたちの年齢に応じて必要な栄養量(乳児は1日量の50%、幼児は45%)を補えるよう計算し、旬の食材を使いバランスのとれた献立になるよう心がけています。
- 幼児食の主食は米飯ですが、毎月2日ずつ、麺類・パンの日を決めて、バラエティに富んだ給食になるよう献立をたてています。
- 化学調味料は使わず、昆布やかつお、煮干し、鶏ガラでだしをとり、素材の味を損なわないよう薄味を心がけています。
- ビタミンやミネラル摂取のためだけでなく、噛む力をつけるためにもできるだけ多くの野菜を取り入れ、和食中心の献立にしています。
- 毎日の給食は、サンプルケースに置いています。ホームページやルグミーでも紹介していますので、ぜひご覧になってくださいね。



★食育の目標



★0、1歳児★

・・・よくかんで食べる・・・

徐々に園での生活に慣れ、穏やかな雰囲気の中で安心して食べられるようになります。特に乳児期は、発育・発達において個人差が大きい時期です。基本的にお家で食べたことのある食材を提供し、個々にあった調理形態等で進めていきます。



★2歳児★

・・・きちんと食べる・・・

生活習慣の基礎が身につくようになり、朝・昼・晩の食事に2回の間食で、食べるリズムを身につけます。



★3歳児★

・・・なんでも食べる・・・

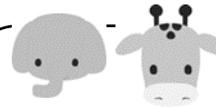
保育者や友だちとのふれあいの中で、何でも食べることの大切さを知ります。後半になると自分たちでごはんをよそい分けます。



★4歳児★

・・・楽しく食べる・・・

楽しく食事しながら約束やマナーを身につけ、愛情や思いやりを育てます。配膳は自分でします。ごはん・お汁も自分たちで上手によそい分けます。



★5歳児★

・・・みんなで食べる・・・

年長児になった自覚を持って、食事作りや準備にも関わり、友だちや保育者と一緒に食事できることを喜び、感謝の気持ちを育みます。みんなの食べるごはんは、自分たちで炊飯します。

◎お家の方へ

朝ごはんは、一日の始まりに欠かせない大切なエネルギー源です。眠っている間、休息状態にあった脳や体を目覚めさせる役割や、生活のリズムを整える役割があります。こども園では、午前中は散歩に行ったり、リズム運動をしたり、園庭で遊んだりと活動的です。しっかり朝食を食べて、登園させてあげてくださいね。