

給食だより

治水どんぐりの家保育園 2024.4

入園・進級おめでとうございます！

今年度も新年度がはじまります。まだまだ寒い釧路ですが、春はもうそこまでやってきました。どんぐりが大切にしている保育理念を受け継ぎ保育・給食と連携し安心・安全な手作り給食・手作りおやつで園の生活が楽しくなるよう応援していきます。

どんぐり保育園の給食は・・・

- 安全・安心な食材の購入(らんらんハウスの卵)
- できるだけ食品添加物の少ない調味料の使用(サンワールド)
- できるだけ国産野菜・果物・低農薬・有機野菜を使用
- 地産地消を意識し近郊地域の肉や魚の使用
- 週5日の手づくりおやつに努めています
- 食材の味を生かし和食中心とした献立づくり
- 全クラス陶器の食器を使用し物を大切に扱うことを知ってもらいます

毎日の給食は、給食室の前に展示しています。上の段は普通食
下の段は離乳食です。給食のレシピも同じく掲示しています。
ぜひ、ご覧ください。

早寝・早起き・朝ごはん！

保育園の給食(おやつ含む)は、1日に必要な栄養量の約半分を提供しています。保育園で元気に活動するためには、しっかり食事をとって眠っている体を目覚めさせる必要があります。朝食は必ず食べて登園しましょう。朝は、主食(ご飯、パン等)をしっかり食べると一日の活動のエネルギーになります。
体や骨が大きく成長する大事な時期です。おかずや汁物、少量でも果物、牛乳、乳製品等があると特にいいですね。
夜、寝る時間が遅いと朝も、なかなか起きることができず一日の活動や食欲にも影響します。子どもの生活リズムに、できるだけ合わせましょう。

赤・黄・緑の 三色食品群

赤色の食品	黄色の食品	緑色の食品
血や肉をつくる食品	働く力になる食品	身体の調子を整える食品
肉類 肉・ハム…	ご飯類 ごはん・餅…	緑黄色野菜 人参・ほうれん草・かぼちゃ…
魚類 魚・えび/いか・貝・かまぼこ…	パン類 食パン…	その他の野菜 大根・キュウリ・白菜・なす たまねぎ・キャベツ…
卵類 たまご	麺類 そば・うどん・スパゲッティ…	きのこ類 しいたけ・しめじ…
大豆・大豆製品 納豆・豆腐…	いも類 じゃがいも・さつまいも…	海藻類 のり・わかめ…
牛乳・乳製品 牛乳・チーズ…	油類 油・バター・マヨネーズ…	果物類 りんご・みかん…
	砂糖類 砂糖・ジャム・蜂蜜…	

『三色食品群』とは、栄養素の働き・特徴をもとにして、赤・黄・緑の3つの群に分けたものをいいます。

保育園では、以上児を対象に「給食ノート」を活用し栄養士から子どもたちへ、簡単な食育・食事のマナー・命を頂くことの大切さなどを毎日の給食前に担任から読んでもらい、食べる＝生きるにつながることを伝えています。

サプリメント(補給食品)だけを摂っていても、栄養バランスは崩れます。日常生活で、いろいろな食品を上手に組み合わせ食べるのが大切です。

