

# 給食だより 4月

2023/4/3  
しおかぜ認定こども園

## しおかぜ認定こども園の給食・食育

- ★給食献立表の様式は原材料を記載した物を配布しています。給食に使用する食材を事前にお知らせし、家庭で食べたことのないものを園で初めて口にするものがないようにしていきたいと思ひます。食べたことのないものがあれば家庭で食べてみてください。
- ★食物アレルギーに適切に対応していくため、ご協力よろしくお祈ひします。
- ★郷土愛を育むため、岡山県産の食材を取り入れた地産地消給食を心がけています。地元の八百屋さんが、旬の食材を選んで仕入れてくれています！
- ★全国の郷土料理を取り入れ、日本の食文化に触れる機会をつくります。月に一度取り入れ、全国制覇！現在、2週目の日本全国郷土料理の旅の最中です。
- ★園生活の励みとなるよう、厨房スタッフ一同、心を込めて手作りしています。3時のおやつに出るケーキ等も園の厨房で手作りしています♡
- ★食育はクッキング、食品群パネルを中心に行います。子どもたちの「やってみたい」気持ちをどんどん増やしていけるよう進めていきたいと思ひます。
- ★合言葉はもちろん『失敗は成功の素』です！！失敗をおそれず、いろいろなことに挑戦していきます。
- ★給食の展示をしています。遊戯室手前の調理室内を見る窓から見えるので、のぞいてみてくださいね！

## 私たちが給食を作っています！！

(株)LEOC



おねがいします。

入園・進級おめでとうございませう。  
新しい生活のスタートですね。朝ご飯をしっかりと食べて、元気に登園してきてくださいな。また、給食には、苦手な物も出るとお祈ひします。お友達と食べることで、少しずつ慣れて、食べられるようになってほしいと思ひます。  
給食室では、安全でおいしい給食となるよう、スタッフ一同協力してがんばります！よろしくお祈ひします。

おねがい

出欠・遅刻の連絡は、必ず9：00までにお願いします。



重要!

## 家族全員で取り組もう！！



いそがしい朝は単品のメニューになりがちですが、それが続くと、たんぱく質や食物繊維が不足しやすくなります。

ごはん食であれば、味噌汁を具たくさんしたり、パン食であれば、卵料理や野菜をプラスするなど、いつもの朝食に「ちょい足し」することから始めてみましょう。



糖質

たんぱく質

食物繊維

### ◆朝食をとるポイント◆

子どもの朝食抜きは、大人になっても続く習慣とされています。幼いうちから朝食をとる習慣を身につけることが大切です。また、家庭で食べない人がいるとそれを見て食べないことが習慣になってしまうこともあります。時間はバラバラになってしまっても、家族全員が朝食をとるよう、取り組んでみましょう！

朝食では、速やかにエネルギーを補給できる「糖質」、体温を上昇させる「たんぱく質」を摂取することがポイントです。また、胃腸の動きを良くするために、食物繊維が補えればさらに良いでしょう。この3つを意識すると、バランスがとりやすくなります。

また、食べたものは寝ている間に消化されるため、朝食前には胃の中が空になって空腹感が起こります。胃は目よりも30分程度遅く目覚めるとされていることから、「起床～朝食までの時間を空けること」が朝食をとるコツといわれています。

## 今月の郷土料理：兵庫県(4/7)

●黒豆ごはん…田植えや祝い事、法事などには黒豆ごはんが炊かれるそうです。塩と酒、梅干しを混ぜて味を調え黒豆をのせて炊くと、うっすら紫色がかかったご飯になります。炊き上がった黒豆ごはんに合わせ酢を混ぜ、ピンク色の黒豆寿司にして食べることもあります。不祝儀の際はご飯を白いまま仕上げる「白蒸し」にします。

●じゃぶ…料理名の由来は、水を使わず煮込みますが、煮ているうちに豆腐や野菜から水分が出てじゃぶじゃぶすることから付いたといわれています。肉が手に入りにくい時代には、貴重な地鶏を使ったごちそうだったそうです。

●にくてん…薄くのばした生地に、味付けをしたジャガイモやすじ肉、こんにゃく、キャベツなどをのせて焼いたものを半分に折ったお好み焼きのこと。おでんを食べた翌日には、残ったおでんの具材を使ってにくてんを作ったりもするようです。

「にくてん」という名前の由来は「すじ肉」と「天かす」が入っているためではないかといわれています。

### 「食物アレルギーに関する調査票」提出のお願い(別途配布)

全園児を対象に「食物アレルギーに関する調査票」を配布しています。この用紙は、食物アレルギーの有無に関わらず、全員に提出をお願いします。

食物アレルギーを有する場合、園外での行事に伴う食事などにおいても、管理や配慮が必要となるため、給食での使用の有無に関わらず、全ての物を記入して提出してください。食物アレルギーを有する場合は後日、面談を行い、給食等の対応についてお話をします。なお、新入園児さんについては、入園説会で回収済みのため、改めての配布はありません。記入についての問い合わせ：栄養士 馬木

