



令和4年 4月

ご入園、ご進級おめでとうございます！これから始まる新しい環境で、みんなで食べる食事に喜びや興味を持てるよう、また毎日の給食が楽しみになるよう、いろいろな献立を考えています。

今年度も安心安全で美味しい給食を提供していきたいと思っておりますのでよろしくお願いいたします。



### 4月の食育目標 給食の決まりを知ろう よく噛んで食べよう

#### ○給食の決まりを知ろう

いただきますやごちそうさまの挨拶、正しい姿勢、食器の正しい置き方、食べ物で遊ばない…といったことを普段の給食から気を付け、正しい食事のマナーを身に付けていけるよう、取り組んでいきたいと思えます！

#### ○よく噛んで食べよう

よく噛むことはたくさんの健康効果をもたらします。虫歯になりにくくなることや、早食いは肥満の原因にもつながります。

特に子供にとって噛むことは、あごの発達を促し歯並びや姿勢を良くするなど一生の健康にも影響します。

#### ○市野谷つばさ保育園の食育○

子どもに願う姿として

- ・お腹がすくリズムが持てる子ども
- ・食べたいもの、好きなものが増える子ども
- ・食べ物を話題にする子供(幼児)

を掲げています。

市野谷つばさ保育園の食育目標は

「楽しく食べる子ども」です。

調理活動や日々の給食を通し食育活動を行っていきたく思います！

ご家庭でもお子様が「食べるのが楽しい」と感じられるような声掛けや雰囲気作り一緒に心掛けていきましょう。



#### ☆噛むことを促すポイント

- ・噛み応えのある食事

同じ食材でも大きく切ること噛む回数アップ

- ・噛んで味わう 噛む音を感じる

「どんな味がするかな?」「どんな音がするかな?」

など一緒に考え感じる体験を

- ・「ゆっくり」の声掛けを

あまりにも早い飲み込みが見られる

場合には「ゆっくり食べようね」などの声掛けを



#### ○昆布豆 保育園でも提供している 噛み噛みレシピ

大豆水煮 20g にんじん 10g 乾燥昆布 0.5g 醤油 3g 砂糖 1.5g みりん 2g 酒 3g

①にんじんは皮を剥き、さいの目切りにする。

昆布は5mm角に切る

②鍋に切った昆布を入れ、水を適量入れて火にかける。昆布が柔らかくなったら、にんじんを入れ、さらに煮る。

③野菜が柔らかくなったら、大豆を入れて味が染みるまで煮る。

ここにごぼうをプラスすると、より咀嚼の回数が増えおすすめです♪

8日に給食で提供予定です！

お箸の練習にもなりますのでぜひご家庭でもお試しください♪

#### ○給食室からのお願い

献立表の中でまだ食べていない食品や疑問などありましたら担任、栄養士にお声がけください。

