



令和5年 4月

ご入園・ご進級おめでとうございます！新しい環境に期待が膨らむ新年度の始まりです。

給食室ではこれから始まる新しい環境で、毎日の給食が楽しみになるような献立を考えています。

子どもたちが元気に健康に大きくなることを願い、旬の食材や素材の味を活かした安心安全でおい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。



○今月の食育目標：

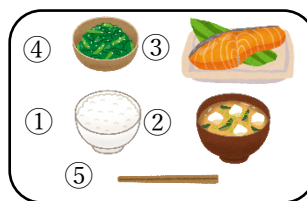
—給食のきまりを知ろう—

毎日の給食の中で、いただきますやごちそうさまの挨拶、正しい姿勢、食器の置き方、食べ物で遊ばないことなどの食事のマナーを身につけたいと考えています。

・食事前後の挨拶：いただきます・ごちそうさまの挨拶は命をいただけることや食事を作る人などに感謝を示す言葉です。心を込めて挨拶ができるといいですね。

・正しい姿勢：①背筋を伸ばす ②椅子に寄りかからない ③机と体の間はグーの手1個分をあける
④足はブラブラさせず床につける

・食器の置き方：①ご飯 ②汁物 ③主菜（魚や肉など）
④副菜（和え物やサラダ、煮物など）
⑤箸やフォーク、スプーンなど



—よく噛んで食べよう—

よく噛んで食べることは体に様々な良い影響をもたらします。

- ① 消化吸収を助ける：よく噛むことで胃腸に負担をかけることなく栄養吸収ができます。
- ② 味覚や脳が発達する：唾液が分泌され、食べ物本来の味がよくわかるようになります。また、脳への血流が増え、脳の活性化や記憶力・集中力が増します。
- ③ 歯の病気を防ぐ：唾液が分泌されて口の中がきれいになり、虫歯や歯周病を防ぐ効果があります。
- ④ 肥満予防：よく噛みゆっくり食べることで満腹中枢が刺激され、肥満予防につながります。

早食いや丸のみはせず、よく噛んで味わって食べられるよう声掛けをしながら食べるといいですね！

市野谷つばさ保育園の食育

子どもに願う姿として

- ・お腹がすくりズムがもてる子ども
- ・食べたいもの、好きなものが増える子ども
- ・一緒に食べたい人がいる子ども
- ・食べ物を話題にする子ども

を掲げています。

また、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て食育活動を行っていき、食べることが楽しいと思えるような空間づくりができるよう努めていきます。

保育園人気おやつレシピ

マカロニあべかわ(子ども1人分)

- ・マカロニ:10g
- ・きな粉:小さじ1
- ・砂糖:小さじ1



- ① マカロニは茹でて、水気を切っておく。
- ② きな粉と砂糖は合わせておく。
- ③ 茹でたマカロニに②をまぶして絡めて完成！

マカロニあべかわは4月の献立にも登場する人気のおやつです！3つの材料で簡単に作れますので、ぜひご家庭でも作ってみてください♪