

きゅうしょくだより

聖隷こども園こうのとり豊田

2021年4月号



ご入園、ご進級おめでとうございます

希望や期待に笑顔があふれる季節です。

聖隷のこども園、保育園の給食は、今年度も「食べることに興味を持ち、食事を楽しみ合う子ども」に成長していくよう、保護者の皆さまと連携を取りながら提供を進めていきたいと思ひます。安心安全な食事提供のための衛生管理や良質な食材選びに気を配り、成長や発達に欠くことのできない栄養素をバランス良く取り入れた食事を、喜んで食べてもらえるよう作っていきたく思ひます。

また、隔月で発行するこの給食だよりや毎月発行の献立表を、ご家庭でのコミュニケーションの媒体として活用して頂きたいと思ひます。



早寝・早起き・朝ごはん

生活リズムを整えて時間にゆとりを！



「早寝、早起き、朝ごはん」の生活リズムは、食事を美味しく食べ一日を元気に過ごすために、子どもの頃から身につけておきたい食育の一つです。人間は目覚めてから空腹を感じるまでに30分程度は必要とされています。しっかり朝食を食べるためにも早寝、早起きの生活を心がけましょう。

※ 朝食を食べないことによる問題とは？

- 午前中のあいだ低体温が続き、活動力が低下する
- 脳のエネルギー源となるブドウ糖が不足して、脳の動きや集中力が低下する
- 朝食抜きが習慣化すると、脂肪の分解力が低下して体脂肪が増える

朝ごはんを食べたいのは？

• ごはん、パン

お米は、エネルギー源となる炭水化物を補給でき活動の源になります。ゆっくりと消化・吸収されるので腹持ちがいいですよ。パンを食べるときには、チョコクリームやジャムなどたっぷり入った甘いものは控えましょう。また、菓子パンや調理パンは単体で済ましてしまわないようにすることも大切です。

• 肉、魚、卵、大豆製品

たんぱく質を多く含む食品は、子どもの成長に欠かせない食品です。朝食では、炭水化物とたんぱく質を一緒にとることがおすすめです。



• 野菜や果物

野菜や果物に含まれるビタミンには、体の調子を整える働きがあり、1日3回の食事でもバランスよく摂取することが出来ないと不足してしまいます。野菜は子どもの好き嫌いが多い食べ物の一つです。忙しい朝は、子どもが食べ慣れているものを提供するようにするといいですね。



園の給食の楽しさの理由

• 食事を待ち望む楽しさ

午前中の園内は、給食の匂いがプンプン。お友達とガラス越しに調理作業を見たりして給食を楽しみに過ごします。



• お友達と一緒に食べる楽しさ

食の楽しさは、人とのコミュニケーションから生まれます。子どもたちは、お友達と一緒に食べる体験を通して社会性を育みます。



• 食にまつわる体験の楽しさ

「給食」を中心として、食への関心・意欲を高める栽培活動やクッキング、絵本給食などを取り入れて、食を楽しむことが出来るよう支援します。



栽培活動



絵本給食

• 食文化に触れる楽しさ

園では、日本の年中行事やキリスト教にまつわる行事に合わせた食事提供をしています。子どもたちは、行事に込められた思いを知ること、自然や季節の食材を身近に感じ、生きるうえでの豊かさや楽しさにつながります。



毎日の無事に感謝



家族の健康長寿に感謝



大地や海の恵みに感謝



豊作を祈る

レシピ紹介・・・日々の給食の中から職員のおすすめメニューをポイントとともに

ご紹介しします。味付けや固さは好みで調整してくださいね！



ソーセージパイ



材料

ソーセージ	6本
冷凍パイシート	1枚



- ① 冷凍パイシートを冷蔵庫で解凍する。
- ② 1を6等分にカットして、ウインナーに巻き付ける。
- ③ 巻き終わりを下にして、200℃で20分焼いたら出来上がり！
*ご家庭のオーブンによって、焼く温度や時間を調整して下さい。

ソーセージに市販のパイ生地を巻いて焼くと豪華なおやつに変身します！
お好みでチーズやケチャップを入れても美味しいですよ♪