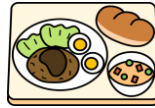


ほかほか

東中川保育園
長野



食べて、育て、生きる力に！ 健やかな成長を支える「給食」

4月は、子どもたちが新しい環境でたくさんの刺激を受け、成長していくスタートの月です。園では、「食べることは、生きる力の源である」という考え方を大切にしています。単に栄養を摂るだけでなく、食事の楽しさや、感謝の気持ち、体の健康を自分で守る力を育むための、安全な給食を子どもたちに提供します。園と家庭の協働で、子どもたちの健康を共に支えていきましょう。

★生きる力を育む3つのアプローチ

1・健康的な食事づくり

健やかな成長のため、子どもの食経験に配慮しながら、成長期に必要な栄養を過不足なく補給できる献立を作成しています。同時に、だしや旬の食材の味を活かした薄味調理を徹底し、健全な体と豊かな味覚を育みます。

・「主食・主菜・副菜」がそろった栄養バランスが良い献立

主食：ごはんなどの炭水化物

主菜：魚・肉・大豆製品などのタンパク質

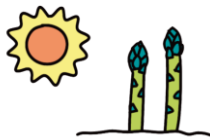
副菜：野菜・きのこ・海藻などのビタミン、ミネラル、食物繊維



・味覚の形成に配慮した献立



だしを活かした薄味の献立



素材の味を楽しむ



多様な味覚体験を提供

2・安全・安心に食べられる給食づくり

衛生管理マニュアル（HACCPの考え方）を厳格に遵守し、手洗いや消毒を徹底することで、食中毒予防に万全を期しています。また、乳幼児期はまだ咀嚼（そしゃく）や嚥下（えんげ）の機能が発達途中です。そのため、誤嚥や窒息の危険がないよう、食材の大きさや硬さ、とろみなどに細心の注意を払った食事づくりを心がけています。

・衛生管理



納入業者・食材の品質管理



調理室での衛生管理



調理時の加熱の徹底（殺菌）

・誤嚥予防

作る側…発達に合わせた
大きさや硬さに配慮



食べる側…落ち着いた環境で
しっかり噛んで食べる



3・楽しく食べられる環境作り

給食の時間は、友達や先生と一緒に食べることで、協調性や社会性を育む大切な場です。「いただきます」「ごちそうさま」を通して、感謝の気持ちや食事のマナーを学びます。楽しい雰囲気の中で、食への興味を引き出し、自分で食べようとする意欲を伸ばします。



感謝の気持ちを育むマナー



友達と一緒に食事を楽しむ



食べ物への興味・関心

ひじきご飯

米	2合	《調味料A》	
鶏ひき肉	100g	しょうゆ	大1/2杯
ひじき	12g	酒	大1杯
にんじん	1/4本	みりん	大1/2杯
油揚げ	2枚	《調味料B》	
		しょうゆ	大2杯
		酒	大1杯
		みりん	大1杯
		砂糖	大1杯

- ①ひじきは水で戻し、ざるにあげておく。
- ②にんじんは千切り、油揚げは半分にし細切りにする。
- ③研いだお米をお釜に入れ、調味料Aを入れ、炊飯器の目盛りまで水を入れる。
- ④鍋に油を熱し、鶏ひき肉を炒め、ひじきとにんじん、油揚げを加える。
- ⑤④を炒めたら水を加え、調味料Bを入れ、汁気がなくなるまで煮る。
- ⑥炊いたご飯にひじき煮を混ぜたら出来上がり。



ゆり組でたけのこの皮むき、
ひまわり組でグリンピースのさや剥きをし
ました。



誕生会メニュー & ケーキ

