



給食だより4月



2024年4月1日
蒲田らびっと保育園
栄養士 金子

ご入園、ご進級おめでとうございます。新しいも組のお友達と、ひとつお兄さんお姉さんになったゆり組のお友達で、新しい一年がスタートしますね！今年度も、元気いっぴいの子どもたちの姿をパワーにして、安全安心でおいしい給食を提供していきたいと思っています。乳幼児期の食事は、健康な身体を作る上で必要な食生活の基盤となるものです。そのためには、たくさんの食体験のなかで、食べることを楽しむ気持ちを十分に育てていくことが大切であり、保育園ではそのサポートとなるよう、子どもたちの「好きなもの」「食べたいもの」がひとつでも多く増えることを願いながら、日々の関りや食育活動を行っていきます。時には、一歩進んでは戻り、また進んでは戻り…を繰り返すこともあるかと思いますが、そうやって少しずつ成長していく子どもたちの姿を、焦らずゆったりと、ご家庭と保育園と一緒に見守っていきましょう。どうぞよろしくお願い致します。

〈もぐもぐタッチ〉

ゆり組 12日(金)
給食室はどこ？
を予定しています。

※4月はもも組の食育活動はありません。

蒲田らびっと保育園の給食

〇一汁二菜の献立

6分づき米を使用し、ごはんと一汁二菜の献立を基本としています
和食を中心に洋食や中華風のメニューもバランスよく取り入れています

〇無添加だしの使用

汁物は無添加の昆布・かつお・煮干しを合わせて調理しています

〇旬の食材の使用

旬の食材は、その季節に必要な栄養素を多く含んでいます
また、食べ物から季節を感じてもらえるようにと考えています

〇2週間サイクルの献立

2週間ごとに同じメニューを提供します

味覚を広げる時期に味や食材の食感に慣れ、繰り返すことで食べられる幅を広げていくことがねらいです

〇給食サンプルの展示

玄関に毎日の給食を展示しています

お迎えの時に「今日は何食べたの？」とお子さまとお話をしながらご覧ください



〇乳幼児期の食事の役割〇

- ① 健康な身体を作る
- ② 生活リズムを身につける
- ③ 食に関心を持つ
- ④ 食べる楽しみを知る



食事は「何を」「どれだけ」食べるかも大切ですが、特にこの時期は「誰と」「どのように」食べるか＝**食事の時間をどう過ごすか**、もとても大切です。食の好みや食べムラがある、食が細いなど、悩みは尽きませんが、子どもも大人も食事の時間が楽しくなるようにゆったり構えましょう。

〇楽しく食べるために〇

厚生労働省は5つの姿を
目標にしています

一緒に食べたい
人がいる
子ども

和やかな食事を通して
安心感や信頼感を深める

お腹のすく
リズムの
持てる
子ども

生活リズムを整え、お腹が空く感覚を

食べものを
話題に
する
子ども

絵本や遊びを通して食べものに親しむ

食事づくり
や準備に
関わる
子ども

準備もコミュニケーションの時間に

食べたいもの、
好きなものが
増える子ども

五感を使って食品に親しみを