



給食だより

4月



蒲田らびっと保育園

2026年4月1日
栄養士 金子

ご入園、ご進級おめでとうございます！新しいお友達を迎えて、ひとつお兄さんお姉さんになったゆり組さんと、期待とドキドキを膨らませながら4月をスタートするもも組さん。そんな新年度の始まりに、給食室も心新たに「安全でおいしい給食作り」を心掛けて毎日の調理をしていきます。給食には、好きなものだけでなく、ちょっと苦手なものや食べられないものも出てきて、これからいろいろな食材や料理に出会うことでしょう。日々の出会いや経験のなかで、好きなもの、食べられるようになったものをどんどん増やして、おいしく食べる時間をみんなで楽しみましょうね！

もぐもぐタッチ
ゆりぐみ 15日(水)
【給食室を探そう！】
を予定しています。

蒲田らびっと保育園の給食

一汁二菜の献立が中心

6分つき米を使用し、ご飯と一汁二菜の献立を基本としています。和食を中心に、洋食や中華風の献立もバランスよく取り入れています。



無添加だしの使用

汁物は、無添加の昆布・かつお・にぼしの出汁が基本です。コンソメや鶏ガラだしも、無添加のものを選んでいきます。

旬の食材の使用

旬の食材はその季節に必要な栄養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、旬の食材を使った食育活動(もぐもぐタッチ)を実施しています。

2週間サイクルの献立

2週間ごとに同じ献立を提供します。(例外の週もあります。) 味覚を広げる時期に味や食材の食感に慣れることが大切で、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。

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?」とお子さまとお話ししながらご覧ください。



行事食

行事をより一層盛り上げる、子どもたちが喜ぶ行事食を提供しています。

乳幼児期の食事の役割

- ①健康な体を作る
- ②生活リズムを身に付ける
- 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?も大事ですが、特に乳幼児期は「誰と・どのように食べるか」=「食事の時間をどう過ごすか」がとても重要です。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、ゆったりと構えましょう。

3食おいしく食べるポイント



体をしっかり動かす

たくさん動いてエネルギーを使うと、「エネルギーがほしい!」と体が教えてくれます。

夜更かししない

睡眠不足だと朝がつらく、朝食を食べられません。また、体が重かったり機嫌が悪かったりして元気に遊ぶことができずに、運動量が足りないとお腹が空きにくくなります。

おやつを食べ過ぎない

乳幼児にとっておやつは大切ですが、量と時間を決めて食べましょう。