

給食だより



新渡戸文化学園子ども園

2021年5月

新年度が始まり、一か月がたちました。新しい教室、新しいお友だち、新しい先生など新鮮なことがたくさん詰まった新学期です。疲れも出てくる時期なので体調管理には十分注意をしましょう。

給食室では、子どもたちの健康を第一に、安全でおいしい給食を心を込めて作って参ります。外や廊下側に窓がついていて、給食を作っている様子を見ることができます。調理しているときの音や、におい、作り方などを園児や保護者の皆様に見ていただき、より身近な給食室になることを願っています。給食室もぜひご覧ください。

新渡戸文化子ども園の給食

安全な手作り給食

新渡戸文化子ども園の給食は、栄養士、調理員が心を込めて手作りします。だし、スープ、コロッケ、カレーなども市販のものは使いません。安心して食べられる原材料を厳選し、品質管理、衛生管理に細心の注意をはらいます。衛生管理においては、保健所の立ち入り調査、調理従事者の月2回の細菌検査、厚生労働省より定められております大量調理管理マニュアルに基づき調理、片付け作業を行っております。

和食を多く取り入れた献立

2013年、和食が、ユネスコ無形文化遺産に登録され世界中で注目を浴びています。和食は私たち日本人が受け継いできた食事ですが、今の日本人の食事は欧米化し和食を食べる機会が減ってきているのが現状です。本園では和食に慣れ親しみ、おいしさを知ってほしいという願いを込めて週5回の給食のうち4回は和食献立になっています。毎日の給食をとおして、和食の素晴らしさを知ってほしいと思っています。

楽しい給食

なんといっても食事は、楽しく仲良く食べるものです。お友だちや先生と一緒に楽しく食べましょう。七夕やクリスマス、節分、ひな祭りなど季節の行事に合わせた給食、また、パンバイキングや好きなものを好きなだけ食べられるお楽しみバイキングもあります。

食育への取り組み ～食体験～

新渡戸文化子ども園の日々の給食が食育と考えています。「食べたいもの、好きなものが増える子ども」となるには、子どもが意欲的に新しい食べものに興味や関心を持ち、食べてみようと思える場が必要となります。給食や様々な体験を通して、食べる楽しさや食べ物の大切さ、感謝の気持ち、食事のマナー、季節ごとの食材（旬）や日本の文化や行事を知ることができるように取り組みます。また、園庭の畑では季節ごとに野菜を育てます。やさいを育て、収穫し、食べるということをつくるよろこび、ありがたさ、おいしさを感じてほしいと思います。また、昨年度からコンポストを導入し、毎日の給食で出る残飯をたい肥に変えて園の畑に使い、美味しいやさいを育てる取り組みを始めました。畑で採れた野菜を子どもたちが収穫して、給食として出しています。今年度の食育では『きせつのやさい』を取り上げ、季節ごとに旬の野菜を紹介していきます。季節の野菜をつかった給食を子ども達に食べてもらい、栄養満点のやさいが大好きになる食育を目指します。

『まごわやさしい』を多く取り入れて

『まごわやさしい給食』は新渡戸文化子ども園では定番となりました。今年度も引き続き、毎月19日の食育の日には『まごわやさしい給食』を実施いたします。

「まごわやさしい」とは、病気になりにくいからだを作るために積極的に食べてほしい食品の頭文字をとってできた言葉です。

「ま」はだいずやあずきなどのまめ類

とうふやなっとうなどのまめを使った食品

「ご」は、ごま・クルミやくりなどの種実類

「わ」は、わかめ・こんぶなどの海そう類

「や」は、にんじん・玉ねぎ・キャベツ・ピーマンなどやさい類

「さ」は、さんまやまぐろ・いか・えび・じゃこなどの魚介類

ちくわ・かつおぶしなどの魚介類を使った食品

「し」は、しいたけ・しめじ・えりんぎなどのきのこ類

「い」は、じゃがいも・さといもなどのいも類

上の食材をすべて使って作った給食が、『まごわやさしい給食』です。まごわやさしいを覚えてくれたら嬉しいです。



やさいを食べよう!

今年度の新渡戸文化子ども園の食育は、『やさい』をテーマにさまざまな取り組みをしております。野菜を食べるといいことばかり。野菜は苦手というおともだちもいるかもしれません。旬の野菜について知ったり、いろいろな料理を食べることで少しずつ野菜に慣れ親しみ好きになってほしいと思います。

旬とは?

日本には春・夏・秋・冬と四季があります。やさいや魚介類は季節によって収穫できる量が変わります。旬とは、1年で一番多く収穫され、栄養や味の面でも優れている時期のことをいいます。また、市場に多く出回るため安価で手に入ることも嬉しいですね。今は、栽培や養殖の技術が発達し一年中いろいろな食材が手に入るようになりました。しかし、旬とそうではない時期の食材では栄養量に差があることがわかっています。しかし、いくら旬の時期の食材には栄養価がすぐれているとしても収穫してから時間がたつことで少しずつ栄養価が落ちていきます。なんでも新鮮なうちに食することが大切です。

一日にどのくらい食べるとよいの?

厚生労働省が掲げている目標値は大人1日あたり350gです。子どもは、200gから250g位で、このうち1/3以上は緑黄色野菜を摂ることが推奨されています。代表的な野菜は「かぼちゃ・にんじん・ブロッコリー・ほうれん草・トマト・オクラ・いんげん」などです。カロテンやビタミンC、ミネラルが多く含まれています。味覚が形成される幼少期から様々な野菜に触れ、慣れ親しみ、自分の食事を自分で管理していくようになった時に野菜をすすんで食べられるようになってほしいと思います。

4月のまごわやさしい給食

まごわやさしいとは健康なからだを作るために積極的に食べてほしい食品の頭文字をとってできた言葉です。

4月の主菜は「八丈島トビウオのしそ焼き」で、トビウオのすり身にみじん切りにしたしそをまぜて形をつくり、上にしそを乗せて焼きました。

とてもサッパリとして子どもたちにも食べやすいお魚のハンバーグです。汁の「貝だくさんスープ」には、「わ・や・し・い」の種類が入りやさしいがたっぷりに入ったスープです。皆さん食べ残しも少なく、たくさん食べてくれました。ありがとうございました。



私たちが作っています

子ども園のお友だちが毎日元気よく過ごすことができるように心を込めて給食を作っています。給食室の窓から作っている様子を見に来てくださいね。



4月の野菜～たけのこ～

たけのこは竹の芽の部分のことを言います。たけのこという名前は10日間ほどで、「竹」までに生長してしまうことから名付けられたそうです。食べられる期間もほんの一瞬、土から出るので無いかという時だけです。そんなに成長が早いにもかかわらず、竹の寿命は百年以上とも言われています。たけのこの水煮は1年中手に入りますが、掘りたてのたけのこを食べられるのは春だけです。このように旬の野菜をはじめ、魚、フルーツの1番おいしい時期はあっという間に過ぎてしまいます。春夏秋冬の美味しい時期を逃さずに季節の味覚を感じてみましょう。

