

# 給食だより



函館共愛会保育部  
栄養士  
R 8 ・ 4 ・ 1

ご入園、ご進級おめでとうございます

新しい園、新しいクラスでの新年度がスタートします。共愛会のこども園では旬の食材を十分にとり入れ“好き嫌いなく、なんでもおいしく楽しく食べられる子”を目標に献立作成し、給食を作っています。今年度もどうぞよろしくお願いいたします。

## 食べ物は3つのグループに分けられます！

**あか 赤** おもに体をつくるもとになる食品

筋肉や骨など、体をつくるもとになるもので、カルシウムやたんぱく質が含まれています

魚・肉・卵・豆・豆製品  
牛乳・小魚・海藻

**き 黄** おもにエネルギーをつくるもとになる食品

体を動かすエネルギーになるもので、炭水化物や脂質などが含まれています

穀類・いも類・砂糖  
油脂

**みどり 緑** おもに体の調子を整えるもとになる食品

体の調子を整えるもので、ビタミンやミネラルが含まれています

緑黄色野菜  
その他の野菜・果物

食品に含まれる栄養成分を赤・黄・緑の3つの色に分類したものを“三色食品群”と言います。1回の食事の中で3色揃えればバランスの良い食事になると言われています。献立表にも三色食品群に分けて材料を記載していますので、献立配布の際には是非、参考にしてみてくださいね。



## 《今月のためして料理：ごぼうサラダ》

〈材料〉4人分

- ごぼう・・・1本      マヨネーズ・・・大さじ3
- ささみ・・・1本      正油・・・・・・・小さじ1
- 人参・・・1/5本

〈作り方〉

- ごぼうは土を洗い流し、皮をたわしなどで取り除きます。ささがきにするか千切りにし、水にさらしあくを取ります。水煮のものやむきごぼう（約100g）でも代用できます。
- ささみは筋をとってからお湯で茹でて冷まし、手で割きます。
- 人参は千切りにし、①のごぼうと一緒に柔らかく茹でて冷まし水気を切ります。
- ポウルにマヨネーズと正油を混ぜ合わせ、②と③を和えたら完成です。



## こども園の給食で大切にしていること

食べることは生涯続き、健康の基本です。まずは「食べる事って楽しい！」と子どもたちに感じてもらいたいと思います。幼児期は食に関する基礎を身につける大切な時期です。食育活動や給食の時間を通じ食べる事の楽しさを感じてもらい、食に対する興味、関心を育み心と体の成長に繋がります。

在園児の中には「今日のごはんなに？」と毎日の給食を楽しみにしたり、苦手の食べ物でもお友だちと一緒に食べることができたりと、給食を通じて様々な姿が見られます。給食をきっかけに、心と体の健やかな成長へ繋がっていくよう取り組んでいきます。1年間、ご理解とご協力をお願いいたします。



### ◎献立の内容

- 食文化や旬の食材を取り入れた、季節感のある献立で、薄味で調味するよう心がけています。
- だしは昆布、煮干し、かつお節などで取り、素材のうまみを生かした献立になっています。
- 1年間のサイクル給食となっています。
- 昼食とおやつを合わせて、1日に必要な栄養量の1/2が摂れるよう献立を作成しています。
- 咀嚼の発達を促す為に、噛み応えのある食材を提供する日があります。（小魚や野菜スティック、おやつ昆布等）
- 週に3回手作りのおやつを提供します。食事だけでは補いきれない栄養を補給するため、おにぎりや麺類などもおやつで提供しています。
- 適温給食を行っています。



### ◎安心・安全な給食提供に向けて

- こども園の給食は、大量調理施設衛生管理マニュアルに基づいた独自の衛生管理マニュアルを作成、実施し、作られています。
- 誤嚥、窒息事故を予防するため、危険性の高い食材（白玉団子、ミニトマト、うずら卵等）は使用しません。
- 食材や献立内容に応じて、小さく切る、柔らかく調理する等の工夫をしています。

給食の写真を玄関のモニターに展示しています。お帰りの際にぜひご覧ください。給食で提供しているメニューのレシピは、本誌給食だよりで紹介していますので参考にしてみてください。