

食育だより No.1



H31.4.19 北柏駅前保育園わらび
北柏小規模保育園わらび

春の日差しが暖かく、心地の良い日が増えてきましたね。今年度は、行事や各クラスでそれぞれ食育に取り組んでいきます。わらびの子ども達、そして職員、保護者の皆様揃って食材や生長に興味を持ったり、五感で食事を楽しんだりすることができるよう、取り組んでいけたらと思います。

食育だよりは2か月に1度発行いたします。日々の子供達の姿や取り組みやお知らせ等をお伝えします♪

- わらびの**
- さ…砂糖：沖縄産
 - 酒：香取郡
 - し…塩：まきびの塩（九十九里）
 - す…酢：私市醸造（鎌ヶ谷市）
 - せ…醤油：下総醤油（香取市）
 - そ…味噌：職員とわらびっ子手作り味噌
 - み…味醂：本みりん（流山市）
 - だし：カツオと昆布

基本の調味料は産地・生産工程を厳選し、無添加のものを使用して、子ども達に伝統の味・本来の味を伝えていければと考えています。



わらびの子ども達は食べるのが大好き！身体をたくさん動かし遊んだ後の給食は格別なようで、モリモリ食べる姿が見られます。くる組・ていだ組の子ども達は、おかわりは自分のお腹とごちそうさまの時間と相談し、食べきれぬ量を考えて自分でお皿によそっています。

苦手な食材を「これ嫌いだから少なめがいい…」と言いつつも、いざ一口食べてみると「おいしかった！」「もう一回食べる」と自分からおかわりをしに行く様子も見られます。

旬のたけのこご飯の日は、「たけのこ好き！」とお釜の中からしゃもじで一生懸命たけのこを見つけ出し、たくさんよそって満面の笑みをこぼしていました♪

食べる楽しさ、おいしさを感じ、食を身近に感じられる体験を通して、大きくなってほしいと思います。



調理員 土屋みゆき



給食室の土屋みゆきです。
わらびのお友達は食べるのが大好きです！
その期待に応えられるように、毎日頑張ります。
今年度もよろしくお願いいたします。



シーサー豊嶋さんのひめわかだより



技術員 豊嶋俊一

皆さま今年度もよろしくお願いいたします。技術員の豊嶋です。セミナーハウスひめわか**のわらび農園**で子ども達と野菜を作っています。これから始まる夏野菜の準備に大忙しの毎日です。子ども達との楽しい収穫を目指しています。いっぱい出来たら皆さまにおすそ分けしたいと思っています！どうぞ楽しみにしていて下さい。3月に子どもたちと植えたジャガイモも、芽が出て順調に成長しています。野菜栽培を通じて植物を育てる楽しさや食べ物大切さを学んでくれたらありがたいと思います。どうぞよろしくお願いいたします。



ひめわかのわらび農園 みんなの畑です ジャガイモ植え始め ジャガイモ植え終了



廣木さんの食育ボックス



栄養士 廣木美里

ご入園・ご進級おめでとうございます。今年度から「わんぱくランチ」を導入し、給食の献立作成を担当しています。給食や食育活動を通して、子ども達の健やかな心身の成長を願っています。お子さんの食事についてのお悩みや献立について気になることがありましたら、担任や連絡帳を通じてご相談ください。どうぞよろしくお願いいたします。

一日に必要な栄養量の目安

3～5歳児は1日に1300kcal
1～2歳で950kcal 必要とされています
(日本人の食事摂取基準 2015より)。
保育園の給食では、昼食+おやつで3～5歳児は1日のうち45%を、1～2歳児は50%を摂取することを目標に献立作成しています。
給食に加え、家庭で朝食や夕食をしっかりと食べて1日に必要な栄養素を摂りましょう。
※過不足ないよう男子の栄養価を目標としています。

朝ごはんを食べよう！

朝ごはんを食べることで体温が上がり、眠っていた脳や体にスイッチが入ります。必ず食べてから登園しましょう。

かんたん朝ごはん！！

- ◎混ぜご飯→きんぴらやひじきの汁気をきってご飯と混ぜておにぎりに。
- ◎ホットドックやサンドウィッチ→パンにおかずや野菜をのせたりはさんだりすることで栄養バランスUP！
- ◎具たくさん汁→野菜や肉、豆腐などの具材をスープやみそ汁に。前日に多めに作っておくとGOOD！
- ◎フルーツやヨーグルト→不足しがちなビタミン・ミネラル・カルシウムが補えます。