



# 4月 食育だより

2025年度 4月号 ひかりの子幼稚園 ひかりの子保育園 株式会社 塩梅 管理栄養士



## ご入園・ご進級おめでとうございます。

春の暖かな日差しの中、新しい生活がスタートしましたね。

本年度も、心を込めて給食をお作りいたしますので、どうぞよろしくお願いいたします。

「食育だより」では、ご家庭の参考になるような「食」に関する情報を掲載してまいります。



## ひかりの子学園の給食について

◎主食(ごはん)と主菜(肉・魚・卵・大豆製品のおかず)、副菜には野菜を中心とするおかずを基本としています。

◎様々な食体験ができるような献立を考えています。

- ・旬の食材や行事食を取り入れることで、給食を通して季節を感じられるようにしています。
- ・和風・洋風・中華風とさまざまな献立を取り入れています。
- ・食材料の種類、味付けなど毎日異なる献立になるよう配慮し、それらがまんべんなく食べられるよう考えています。

◎食べ物の持ち味を生かしたやさしい味です。

◎お誕生日会には毎月、カレーライスとお誕生日ケーキを提供しております。

◎週に各1回ずつ麺の日、丼の日があります。



### 子どもたちに人気の献立、気を付けていること

お誕生日会メニューのカレーライス(左下)や定番の鶏の唐揚げ(右下)はもちろんですが、「みそ味」「汁の多いメニュー」「麺類」も食べやすく人気があります。そのため、苦手なお魚やお野菜でも、さばのみそ煮(左上)やちゃんぽん(右上)だとおいしく食べてくれています♪また、食材を食べやすいように細かく切ったり、彩りをよくしたり工夫しています。

## 給食を通じた「食育」とは…

「食育」とは、「食体験を積むこと」です。

乳幼児期の子どもたちにとって、毎日が初めて出会う食材や食経験でいっぱいです。

ご家庭では食べ慣れていない食材や味付けも、給食を通して、「見る・聞く・嗅ぐ・触る・食べる」という五感をつかって、食の経験を繰り返すことで、たくさんの種類の食べ物の味に触れてみましょう。初めて食べるもの、苦手な食べ物でも、好きな味付けだったり、デザートがついていたり…おともだちと一緒に食べることができたりしますね！

給食を通して「食べることは楽しい！」と感じてもらえればうれしいです♪

### ★給食の展示について★

職員室の入り口横に、給食の実物を展示しています。

「今日はなにを食べたの?」「どんなおやつだった?」など

ちょっとした会話からも食への関心が高まります。

どのくらいの量を食べているか、ご家庭での食事作りの

ご参考にされるなど、ご活用ください。

### ★給食室Instagramのご案内★

日々の給食を掲載しています。

よろしければ、ご覧ください。



HIKARINOKO.YOUCHIEN.KYUSYOKU