４月 栄養だより

令和６年４月１日

空とぶくじら幼児園

　ご入園・ご進級おめでとうございます。
子どもたちは、新しい環境に期待と不安でどきどき、わくわくしているかと思います。
私たち給食一同も、早く園生活に慣れ、給食の時間が待ち遠しくなったり、安心できる時間になるよう、「食」の面から子どもたちの成長をサポートしていきたいと思っております。また日々の給食を通して、食べ物への感謝・食事の時の姿勢・よく噛むことの大切さなど伝えていきます。
１年間、どうぞよろしくお願いいたします。

当園の給食について

当園では、頭・体・心をつかさどるのは“智食”という考えのもとに、子どもたちの給食を作っております。“智食”とは、「知恵のある食」と書き、豊かな心を持ち、みんなと調和を取りながら、心も身体も笑顔で生きていける知恵のある人を育てる学びの食と考えています。

医食同源（いしょくどうげん）

「医食同源」と言う考えのもと、病気をしにくい身体作りを目指し、天然のだし(いりこ・昆布・干し椎茸・かつお節)からだし汁をとり、昔ながらの製法で作られた味噌や醤油などで味付けします。

一物全体（いちぶつぜんたい）

　ひとつの食材を丸ごと食べることで身体のバランスが保たれるという考え方を大切にしています。一番栄養の多いところを無駄なく、野菜の皮や根までも使用し、いりこも丸ごと１匹を 100 回噛んでいます。

身土不二（しんどふじ）

　野菜は、地産のもの・国産のものとこだわった食材選びをしています。
２歳～５歳児は減農薬で栽培されている玄米
０歳～１歳児は３分づき米を提供しており、小豆・古代米・雑穀などを加えて炊飯することで栄養価を高めています。

無添加調理（むてんかちょうり）

・白砂糖不使用
・アレルギー対応

食材の甘味と旨味を最大限に引き出すため、蒸し煮という調理法を用いて調理しています。

　たんぱく質に関しましては、豆腐・大豆・納豆などの大豆製品から植物性たんぱく質を中心に取り入れているため、身体に優しい給食となっております。また、土に撒いたら芽が出る玄米は生きたお米です。現代人に不足しがちな食物繊維・ビタミン・ミネラルが白米に比べて豊富に含まれます。乳幼児期は舌の味覚が発達する時期です。子ども達には本物の味や旨味を覚えて、口に美味しいだけではなく、身体に美味しい食べ物を選べる子どもに育って欲しいと思います。

給食や食事のことでお気づきやご相談などございましたら、いつでも給食室にお声かけください。