

食育だより

子どもの育ちを支える食

ご入園、ご進級おめでとうございます。

新しい生活の中で楽しく遊んで学んで、心も体も健やかに成長してほしいですね。そのためには、朝ごはんをしっかりと食べて、一日を元気にスタートさせましょう。

4月

亀山市



給食をおいしく食べよう

子どもは、毎日の生活と遊びの中でたくさんの経験を積み重ね、健康的な嗜好や食習慣の基礎を築き、社会性を育みます。園では、毎日の給食を『食べる教材』として位置づけ、「おいしく食べる」ことができるように様々な点に配慮しながら、丁寧に食事支援を行っています。

安全への配慮

安全な給食を提供するために、徹底した食中毒予防を行います。

(衛生管理、体調管理、品質管理、温度管理など)



おいしさへの工夫

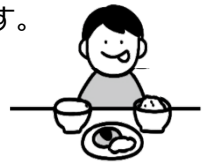
主食（ご飯）に主菜と副菜を組み合わせ、栄養や味のバランスをとります。

新鮮な旬の食材を季節に合わせて積極的に取り入れ、正しい味覚と嗜好を育みます。

多くの食材を大量に調理することで旨味が凝縮し、特別なおいしさを引き出します。

食べる時間や気候に合わせて調理し、適時適温で出来たてのおいしさを提供します。

しっかり体を動かし、食欲が高まった空腹の状態ですべての時間を迎えます。

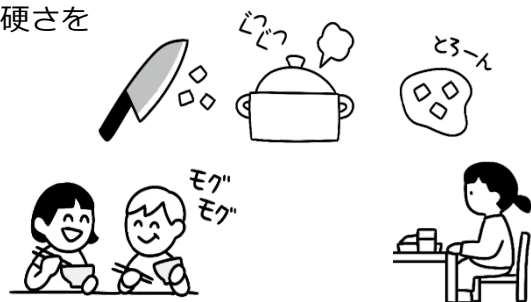


食べやすさへの配慮

咀嚼(噛む)、嚥下(飲み込む)機能の未熟な子どもたちが無理せず食事を楽しめるように、食材の大きさや硬さを調整するなど、誤嚥や窒息を予防しています。

(食材の切り方、調理法、食環境、姿勢など)

昆布やかつお節などのだしの旨味や風味を生かして、初めての食材でも安心感を持ち、無理なく食べられるようにしています。



※ 今月の給食から レシピのご紹介 ※

魚の磯辺揚げ



【材料】子ども4人分

魚(切り身)	4切れ	青のり	小さじ1
酒	少々	塩	少々
しょうゆ	少々	卵	1個
小麦粉	大さじ4	水	適宜
コーンスターチ	大さじ1弱	揚げ油	適宜

【作り方】

1. 魚に酒、しょうゆを振りかける。
2. 小麦粉、コーンスターチ、青のり、塩を混ぜる。
3. 溶き卵、水を加えて衣を作る。
4. 水気を拭き取った1に3を付ける。
5. 熱した油で揚げる。

※ さわら、さけ、しいらなどお好みで選んでください。