

食育 だより

楽しく食べよう
「いただきます」

ご入園、ご進級 おめでとうございます。
お友達や先生と楽しく過ごす中で、たくさんのことを学
びながら心も体も大きく成長してほしいですね。
一日の始まりは、朝ごはんです。家族そろってしっかり
食べて、毎日、元気に活動しましょう。

亀山市 子ども未来部

4月

健康を支える「安全でおいしい食事」

乳幼児期の食事は、子どもたちの体をつくり、心を育て、「生きる力の基礎」を育みます。

園では安全な食事づくりを第一に考え、健康的な食事を安心して、おいしく食べられるように様々な工夫
をしています。

◆ 安全な食事づくり

食中毒予防：衛生管理、体調管理、品質管理、温度管理などを徹底し、安全性を高めています。

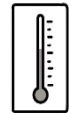
誤嚥窒息予防：食べ物の形状、大きさ、硬さ等に配慮し、食べ方や行動にも注意を払っています。



◆ 快適な食環境

おだやかな雰囲気の中で、食事に集中できるような食環境づくりを心がけています。

(適切な温度、湿度、明るさ、清潔さ、落ち着ける雰囲気など)



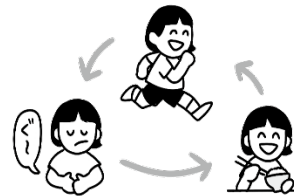
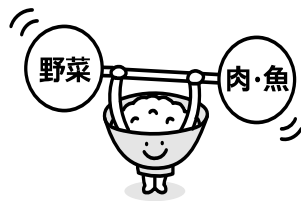
◆ おいしさと栄養

新鮮な旬の食材をできる限り取り入れ、正しい味覚と嗜好を育んでいます。

主食・主菜・副菜を組み合わせ、しっかり栄養が摂取でき、健康的な献立になるよう努めています。

食べる時間や季節に合わせて、適時適温で出来たてのおいしさを味わえるように調理しています。

食欲が高まった空腹の状態ですり食事時間を迎えられるよう、体を動かす遊びを取り入れています。



◆ 今月の給食から レシピのご紹介 ◆

【材料】子ども4人分

豆腐	80g	コンソメ	小さじ1強
玉葱	1/2個	しょうゆ	少々
人参	1/3本	塩	少々
チンゲンサイ	1~2枚	水	400cc
クリームコーン	60g	片栗粉	少々
スキムミルク	大さじ2		

豆腐とコーンのスープ



【作り方】

1. 豆腐はさいの目に切る。
野菜は食べやすい大きさに切る。
2. クリームコーンとスキムミルクを混ぜる。
3. 玉葱、人参を煮て、調味料を加える。
4. 水溶き片栗粉、豆腐、2を加える。
5. チンゲンサイを加えて火を止める。