

# 給食だより **4月**

2024/4/1  
しおかぜ認定こども園

## しおかぜ認定こども園の給食・食育

- ★給食献立表の様式は原材料を記載した物を配布しています。給食に使用する食材を事前にお知らせし、家庭で食べたことのないものを園で初めて口にすることのないよう、家庭で食べてみてください。食物アレルギーに適切に対応していくため、ご協力よろしくお願い致します。
- ★郷土愛を育むため、岡山県産の食材を取り入れた地産地消給食を心がけています。地元の八百屋さん、旬の食材を選んで仕入れてくれています！
- ★全国の郷土料理を取り入れ、日本の食文化に触れる機会をつくりまします。月に一度取り入れ、全国制覇！現在、2週目の日本全国郷土料理の旅の最中です。
- ★園生活の励みとなるよう、厨房スタッフ一同、心を込めて手作りしています。3時のおやつに出るケーキ等も園の厨房で手作りしています♡
- ★食育はクッキング、食品群パネルを中心に行います。子どもたちの「やってみたい」気持ちをどんどん増やしていけるよう進めていきたいと思ひます。
- ★合言葉はもちろん『失敗は成功のもと』です！！失敗をおそれず、いろいろなことに挑戦していきます。
- ★給食の展示をしています。外から見えるよう、玄関に置いているのでのぞいてみてくださいね！

わたしたちが  
作っています

入園・進級おめでとうございます。新しい生活のスタートですね。朝ご飯をしっかりと食べて、元気に登園してきてくださいね。また、給食には、苦手なものも出ると思ひます。お友達と食べることで、少しずつ慣れて、食べられるようになってほしいと思ひます。給食室では、安全でおいしい給食となるよう、スタッフ一同協力してがんばります！よろしくお願い致します。

(株)LEOC

おねがい

出欠・遅刻の連絡は、  
必ず9:00までにお願いします。

## 家族全員で取り組もう！！

いそがしい朝は単品のメニューになりがちですが、それが続くと、たんぱく質や食物繊維が不足しやすくなります。ごはん食であれば、味噌汁を具たくさんにしたり、パン食であれば、卵料理やサラダをプラスするなど、いつもの朝食に「ちょい足し」することから始めてみましょう。

朝食



糖質

たんぱく質

食物繊維

### ◆朝食をとるポイント◆

子どもの朝食抜きは、大人になっても続く習慣とされています。幼いうちから朝食をとる習慣を身につけることが大切です。また、家庭で食べない人がいるとそれを見て食べないことが習慣になってしまうこともあります。時間はバラバラになってしまっても、家族全員が朝食をとるよう、取り組んでみましょう！

朝食では、速やかにエネルギーを補給できる「糖質」、体温を上昇させる「たんぱく質」を摂取することがポイントです。また、胃腸の動きを良くするために、食物繊維が補えればさらに良いでしょう。この3つを意識すると、バランスがとりやすくなります。

また、食べたものは寝ている間に消化されるため、朝食前には胃の中が空になって空腹感が起こります。胃は目よりも30分程度遅く目覚めるとされていることから、「起床～朝食までの時間を空けること」が朝食をとるコツといわれています。

## 今月の郷土料理:4/5(金)群馬県

《とりめし》焼いてたれに漬けた鶏肉をご飯の上のせ、丼ぶりのようにして一緒に食べます。とりめしを提供する老舗の中には古くからのファンも多く、行楽地に行く際のお弁当にすることもあるそうです。

《こしね汁》富岡市婦人会連合会が農畜産物がたっぷりに入った汁物の郷土料理を考案し、「こんにゃく」「しいたけ」「ねぎ」の頭文字を取り、「こしね汁」と名付けました。

《ぎゅうてん》桐生市の庶民食であり、小麦粉を薄くといて小判型に焼く、お好み焼きのような料理です。材料もお好み焼きに近く、キャベツやネギなどを入れて混ぜて焼き上げます。鉄板にぎゅうっと押し付けることから「ぎゅうてん」と名付けられたと言われています。

重要!

### 「食物アレルギーに関する調査票」提出のお願い(別途配布)

全園児を対象に「食物アレルギーに関する調査票」を配布しています。この用紙は、食物アレルギーの有無に関わらず、全員に提出をお願いします。

食物アレルギーを有する場合、園外での行事に伴う食事などにおいても、管理や配慮が必要となるため、給食での使用の有無に関わらず、全ての物を記入して提出してください。食物アレルギーを有する場合は後日、面談を行い、給食等の対応についてお話をします。なお、新入園児さんについては、入園説明会で回収済みのため、改めての配布はありません。記入についての問い合わせ：栄養士 馬木