



4月の食育だより

こ 津 発 第 3 8 号
令 和 8 年 3 月 3 1 日
こ ども 園 津 軽 野
担 当 松 山 咲 良
<http://tsugaruno.jp/>

ご入園・ご進級おめでとうございます

新年度がはじまり、園生活に子どもたちが早く慣れるよう、食事の面からもサポートしていきますので、どうぞよろしくお願いします。子どもの成長と栄養バランスに配慮した、おいしい給食を楽しみにしていただきね。



食の知恵袋



しっかり食べたい朝ごはん

脳や体をしっかり目覚めさせるためには、朝ごはんをきちんと食べることが大切です。朝は何かと忙しく時間が足りないことも多いかもしれませんが、少量でも口にできるといいですね。起きてすぐに食欲がわかない子どもには、起床して30分ほど待ってから、食べるように促してみましょう。

たんぱく質や炭水化物、ビタミンを朝からバランスよくとることで、体温が上がリ、集中力も高まり、体の成長や免疫力の向上にもつながります。

食欲のない子に向く朝食の工夫

- ①手づかみでも食べられる形状にする
- ★一口サイズのさけ、ツナおにぎり、卵焼きなど。
- ②子どもの好きな食べ物を出す
- ★バナナや1/4にカットしたミニトマトなど。
- ★ケチャップ味にするなど。
- ③具だくさんの温かい汁物を出す
- ★食べやすく栄養豊富で消化によい。



給食で出しているだしについて

こども園津軽野ではたくさんのだしを使用しております。

- あごだし：あご(トビウオ)と昆布からだしをとっています。
- しいたけだし：干しいたけの戻し汁と、昆布からだしをとっています。
- にんにく水：にんにくのスライスと昆布でだしをとっています。
- 野菜だし：普段捨てる野菜の皮を丁寧に洗い、煮込んだものをこしています。



あごだし



しいたけだし



にんにく水



野菜だし

予定献立表にその日に使っているだしのイラストを掲載しています！

今月の旬の食材

キャベツ：1日、6日、16日、22日、23日、27日

アスパラ：1日、16日、22日

ニラ：10日、15日

かぶ：13日、14日、25日、30日



こども園津軽野の給食紹介

旬の食材を使用し、和食を基本とし、洋風・中華風の献立も取り入れています。

- ・月曜日、金曜日は具だくさん汁がメインの日です。
- ・火曜日は魚類メインの日です。
- ・水曜日はカレー、シチュー、麻婆豆腐の日です。
- ・木曜日は肉、卵類メインの日です。

おやつは、月曜日がジョア、火曜日がスキム入りミルク、水曜日がぎになるやさしい、木曜日が手作りフルーツヨーグルト、金曜日が手作りおやつの日です。

手作りおやつは、プリンや蒸しパン、ホットケーキやいろいろな子どもたちからとても人気です。



語りかけ

食事中の語りかけでは、「甘くておいしいね」「冷たくてさっぱりしているね」など、五感(視覚、聴覚、触覚、嗅覚、味覚)でとらえた食べ物の状態を言葉にしたり、擬音語や擬態語(モチモチ、シャキシャキ、ホカホカ、など)で表現したりすると、子どもたちの語彙は増え、食べ物への認識が深まります。また、「お米やパンは、走るためのエネルギーに変身するよ」「魚や肉、卵は、筋肉や髪の毛に変身するよ」など、食べ物が」体の中でどのように変化していくのかをイメージできるように伝えることも大切です。



視覚



聴覚



触覚



嗅覚



味覚