



4月 給食だより



令和7年4月1日
那珂こども園

ご入園、ご進級おめでとうございます!!

柔らかな春の陽ざしに心和む季節を迎え、期待が膨らむ新年度が始まりました。

安全で美味しい給食づくりを目指し、給食職員一同心新たに努めてまいりたいと思います。

早く新しい園生活に慣れ、こども達にとって給食が待ち遠しくホッとする時間になるよう優しく声掛けし、見守りながらサポートしていきますので、これからどうぞよろしくお願いたします。



朝食と生活リズムの関係

朝食をしっかり食べることで、胃腸が刺激され排便の習慣も身に付くようになります。朝ご飯を食べるには、朝ギリギリまで寝ていると食欲が出ないため、早寝早起きが大切です。毎日、3食決まった時間に食事をすることで規則正しい生活習慣が身に付き子どもの健やかな成長と生活リズムが確立します。

また、家族も一緒に規則正しい生活を送ることで基本的な生活習慣が身に付いてきます。

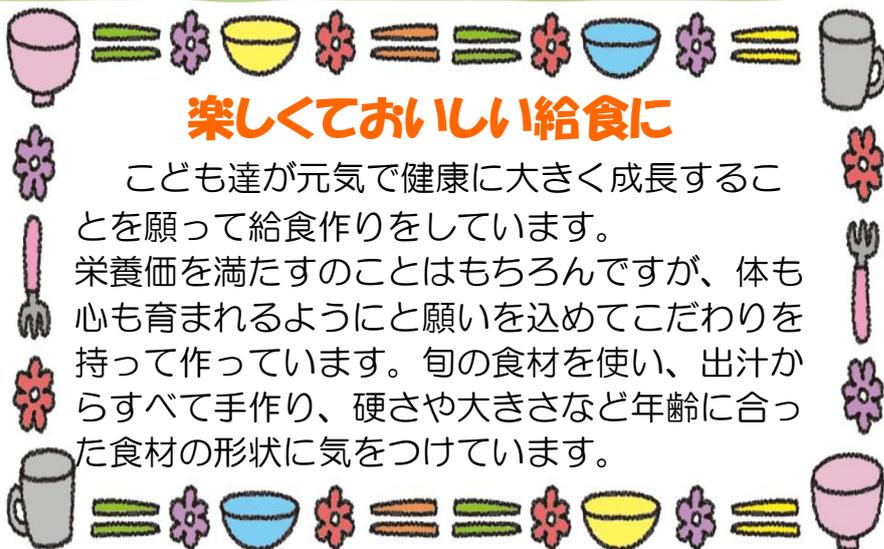
食事をしっかり摂り元気に過ごしましょう。



お弁当の日

4月18(金)

お弁当の準備を
お願いします



楽しくておいしい給食に

こども達が元気で健康に大きく成長することを願って給食作りをしています。

栄養価を満たすのはもちろんですが、体も心も育まれるようにと願いを込めてこだわりを持って作っています。旬の食材を使い、出汁からすべて手作り、硬さや大きさなど年齢に合った食材の形状に気をつけています。

那珂こども園の給食のこだわり

献立は独自献立です

- ★和食を多く取り入れています。
- ★主食・汁・主菜・副菜がそろい、果物も毎日つきます。
- ★月一回、主食がパンになるパンの日と、お弁当の日があります。
(6、7、8、9月は日中の気温が高くなるためお弁当の日はありません)



良い食材を使用しています

- ★国産のものをできるだけ使用しています。
- ★冷凍食品は使わずに、旬の野菜を市場から仕入れています。
- ★塩分の過剰摂取を抑えるため加工品の使用を少なくしています。
- ★魚は冷凍ではなく、なるべく近海でとれた新鮮なものを市場から仕入れています。



薄味で、素材の味を生かします

- ★煮干、昆布、鰹などでしっかりだしをとっています。
- ★生活習慣病予防のため、味が濃すぎないようにし、薄味でもおいしく食べられるように作っています。
- ★お味噌は諸塚から取り寄せた手作り味噌を使用しています。

おやつは手作りしています

- ★おやつは4度目の食事と考え、おにぎりやうどん、野菜入りのものを多く取り入れるように工夫しています。

除去食も作ります

- ★食物アレルギーがありましたら、除去食も作りますので、ご遠慮なく相談してください。
(アレルギーの除去食には生活管理指導表が必要な場合があります)

わたしたちが
作っています



家庭で食べたものをもとに、園での離乳食を進めていきます

- ★量や形状は一人一人の成長段階に合わせて進めていきます。
(園での月齢は1か月遅れで数えて離乳食を提供します)

行事食

- ★七夕、クリスマス、毎月の誕生会など、季節や行事に合わせた行事食を作ります。



展示ケース

- ★さくらんぼのクラスの前に食事とおやつを展示しています。お迎えに来られた時に、ぜひご覧ください。

検食(配膳前の味見)

- ★配膳前に保育士と調理師の2名体制で検食を行い、食事の提供をします。

※園の献立表をコドモンの方で配信しております。ご家庭のメニューとのバランスをみていただく参考になればと思います。

※食育活動(調理保育等)は、感染予防対策のため、園での子どもの体調や感染症の流行状況等を見て、活動の有無を判断させていただく場合があります。ご理解のほどよろしくお願い致します。