



# 4月 給食だよ!



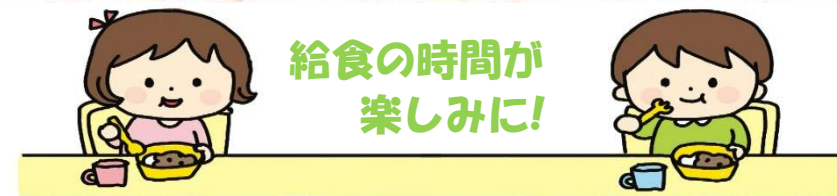
令和8年4月1日  
那珂こども園

## ご入園、ご進級おめでとうございます!!

新しい環境にドキドキしながらも、こども達は少しずつ園生活に慣れていきます。給食の時間が楽しみになるよう、安心・安全でおいしい食事づくりを心がけていきます。

また、環境の変化による疲れが出やすい時期です。こども達の体調や食欲に配慮しながら、無理のない量や食べやすい調理形態で提供していこうと思います。

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見守りながらサポートしていきますので、一年間どうぞよろしくお願い致します。



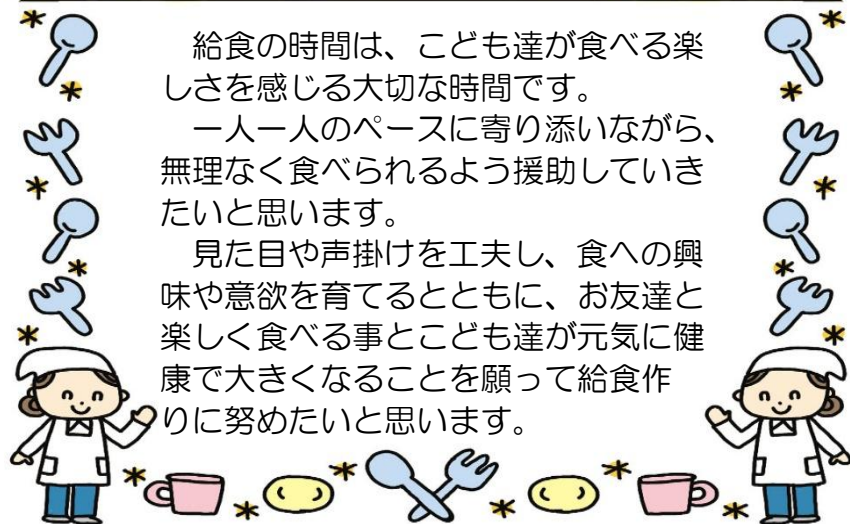
給食の時間が  
楽しみに!



いってきます!

## 朝ご飯を食べよう!

朝食は一日の生活のスタートです。朝ご飯を食べないとぼーっとしてケガにつながったり、イライラしたり、元気に遊ぶことができません。また、一回の量が多く食べられないこどもにとって、朝食は大切な栄養源。お友達とたくさん活動できるように朝ご飯をしっかり食べましょう。



給食の時間は、こども達が食べる楽しさを感じる大切な時間です。

一人一人のペースに寄り添いながら、無理なく食べられるよう援助していきたいと思います。

見た目や声掛けを工夫し、食への興味や意欲を育てるとともに、お友達と楽しく食べる事とこども達が元気に健康で大きくなることを願って給食作りに努めたいと思います。

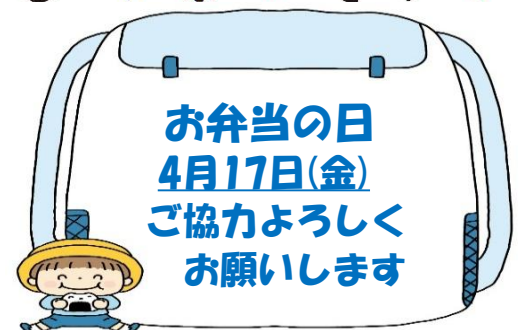
## 注目される出汁(だし)

日本食が注目されるとともに、出汁も注目されています。出汁がきいていることで、素材の味が生かされ、薄味でもおいしく食べられます。煮干し・昆布・かつお節などを一晩水に浸けておくだけで、簡単にしゅじゅと出汁がとれます。

那珂こども園は和食を中心とした給食です。出汁を生かした味噌汁や煮物は素材を生かし体にとっても優しい献立です。



お弁当の日  
4月17日(金)  
ご協力よろしく  
お願いします



# 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、おにぎりや麺類、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。

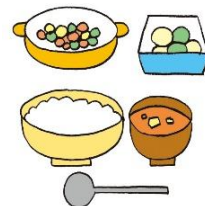
## 除去食も作ります

- ★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)



## 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ので、家庭の食事との重複がないよう活用していただくと幸いです。

※食育活動(調理保育等)は、感染予防対策のため、園でのこどもの体調(せき、くしゃみ、発熱など)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。

