

# 給食だより

平成 29 年 4 月

## 4月の目標

モモキッズ保育ルーム甲子園

「みんなで食べるとおいしいね！」

ご入園、ご進級おめでとうございます。

保育園での新しい生活がはじまりました。

子どもたちも保護者の皆さまもドキドキのスタートではないでしょうか。

保育園での生活で、おたのしみのひとつに給食がありますね。たくさん食べて、ぐんぐん大きくなってもらえるとうれしく思います。

### 食材紹介

給食では**七分づき米や胚芽米**を使っています！

七分づき米とは、玄米の糠層と胚芽の部分を70%取り除いたお米のことで、胚芽が80%ほど残っています。胚芽には、栄養分が多く、精白米に比べてビタミンB1が3~4倍、B6が2~4倍、カルシウムや鉄は2倍、食物繊維が2~3倍含まれています。また、適度な歯ごたえがあるので、食べ続けることで自然と噛む力がついてきます！



### <4月の野菜>

キャベツ・人参・玉葱



### レシピ紹介

### 年間目標

- ① 食事の前に手を洗う
- ② よく噛んで食べる
- ③ いろいろな食べ物や味を体験する
- ④ 自分で上手に食べられるようになる



しっかり噛める人気のおやつ

<きなこマカロニ>

4人分

材料：マカロニ（クルルがおすすめ）30g  
A（きなこ10g・砂糖小さじ2・塩ひとつまみ）

作り方：

- ① マカロニを標準時間よりも少し長くゆでる。
- ② ボウルにAを混ぜておく。
- ③ マカロニがゆだったらザルにあげて水分を切り、②に入れてよくからませる。

「給食を食べる」という体験を通して、よい「食習慣」が身に付くことを願い、毎日の給食を実施していきます。年間よろしく願いいたします。

## モモキッズの給食のコンセプト

- ① 和食中心の一汁二菜の献立
- ② 卵は使用しない
- ③ 乳は、おやつ時に牛乳・R-1としてのみ提供する
- ④ 除去食を減らして、同じ給食をみんなで一緒に食べる機会を増やす
- ⑤ 出来る限り、国産の食材を使うようにする



モモキッズでは、和食中心の一汁二菜の給食を提供させていただきます。

国産の食材をたっぷり使い、和食を提供することは、地産地消や自給率アップにつながります。しかも、和食中心にすることで、牛乳や卵などを控えてもメニューに困らない献立となり、食物アレルギーのあるお子さまも、みんなと同じものが食べることが出来ます。そればかりでなく、食習慣のスタートラインである保育所生活の中で、ごはん・汁物・おかずの基本が身につくと、大きくなっても自然と栄養バランスの整った食事をとれる「食選力」が身に付いていくのです。

また、園の給食は、一か月毎日違う献立ですが、それを毎月繰り返していく、サイクルメニューを取り入れています。それはなぜかと言いますと、お子さま達が、「きょうもおいしいものが食べられる！」と思えるようになるまでには、「反復摂取（繰り返し食べること）」が必要だからです。

嗜好を獲得するために必要な食事の回数は、

- ・ 3歳未満児で3回程度の喫食
- ・ 3歳以上児で8回程度の喫食といわれています。

幼いほど、新しい味に慣れるのは早いですが、自己が出来上がっていくとともに、好き嫌いも現れてきます。初めは食べられなくても、何度も目にし、まわりのお友達が食べている様子を見て、口にすることで、安全でおいしいということを学習していくのです。

毎月、ほぼ同じ繰り返しですが、旬の食材を取り入れたり、夏には麺料理、冬には煮込み料理を増やしたり、行事食や、お楽しみ献立の日を作るなど飽きない工夫もしています。

なお、給食日よりでは、園での給食の様子や食育の話、お子さまに人気のレシピも紹介していく予定です。一年間の給食を通しながら、お子さまをはじめ、ご家族の皆さまも健康になれるように努めさせていただきます。どうぞよろしくお願いいたします。



献立作成 管理栄養士  
藤仲 瑞穂