

ごはんだよ

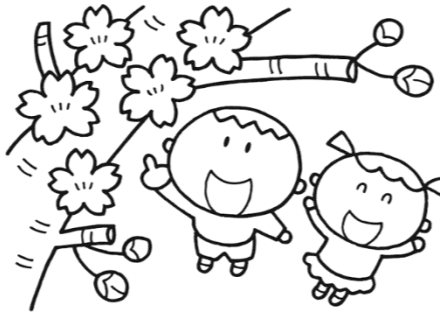


龍華保育園
宮保育園
こま草保育園
4月号

4月・・・新しい年度のはじまりです！！

はじめて園生活がはじまる子ども達や、新しいお部屋で新しいお友達や先生との出会いを迎える子ども達。それぞれにいろんな体験を積み重ねていきます。

そして・・・食べ物の味を知ることも体験の一つです。



幼児期は、味覚の幅を広げるレッスン期です。味には、甘味、塩味、旨味、苦味、酸味があります。人間が生まれながらにして本能的に好む「甘味、塩味、旨味」と、体験を重ねるうちに食べられるようになる「苦味、酸味」に分かれます。

脳に味を記憶するとき、そのときの気持ちが「おいしい」かどうかを左右すると言われています。例えば、家族や友達と楽しい雰囲気食べると、脳の中で気持ちと味が合体して、この味は「おいしい」と記憶していくそうです。

食べやすい調理法の工夫も大切ですが、楽しい会話の中で食事ができるよう、環境を整えることも大切にしたいですね。

食べ物は、それぞれの働きによって3つの仲間に分けることができます。毎日の食事に、この3つの仲間を組み合わせることで食事の栄養バランスがとれます。給食の献立表には、給食に使う食材を3つの仲間に分けて紹介しています。

子ども達との食事の話題や食を考えるきっかけにしてみてもいいかもしれません。

龍華保育園の給食



・和食が多めの給食です！

和食は文化遺産にも登録されました。季節感を感じることでできる健康的な食事です。肉・魚・大豆製品・海藻・雑穀・発酵食品などバランスよく組み合わせることができます。



・出汁を生かした薄味です！

国産昆布・かつおぶし・煮干し・干しいたけ、時には鶏ガラも使って濃い出汁とっています。薄味でも旨みがあり、素材の味を味わえるように調理します。

たべものの はたらき



もりもり力が出る食べ物
おもにエネルギーになって、
体を動かすもになります。

きいろのなかま

ぐんぐん大きくなる食べ物
おもに血や肉になって、
体を作るもになります。



あかのなかま



元気な体になる食べ物
おもに体の調子を整えて、
病気をしないようにします。

みどりのなかま

3つの仲間を組み合わせることで、
健康な体をつくりましょう！

・調味料・食材へのこだわり

食材はできるだけ地元産・国産、無添加・無着色のものを選びます。醤油は国産有機大豆から作られたもの、味噌は、国産大豆とお米にこだわって作られている『つやほまれ』も使います。その他の調味料もこだわって選んでいます！



・たのしい行事食・高山の郷土食

クリスマスメニューや節分メニューなどの行事食の他に、高山の郷土食も取り入れています。

・手作りおやつ

給食室で作る人気のおやつです。米粉や宿儺かぼちゃ・飛騨ほうれん草・米菓子を使った体に優しい美味しいおやつも作ります。