



# 給食だより 4月号



令和8年4月1日  
あたごはま保育園

ご入園、ご進級、おめでとうございます。

穏やかな春の陽気と共に、子どもたちも新しい環境のもとで希望に満ちているのではないのでしょうか。今年度も、子どもたちの健康を考えながら、おいしくて安全な給食作りを目指しています。

4月は新しく入園するお子さんも無理なく食べることが出来るよう、子どもたちの好むメニューに配慮していますが、保育園の給食について何かお気づきの点がありましたらお知らせください。



## 保育園の給食

### 【だしをきかせて】

あたごはま保育園では、天然のだしにこだわっています。

0～5歳は、味覚の基礎が作られる大切な時期です。味覚を育てるには、薄味で素材そのものの味を体験することが大切です。「だし」は、素材の味を引き出すだけでなく、料理に旨味を与えます。だしをきかせることで、調味料をあまり使わずに薄味に仕上げることができます。

＜保育園の給食で使用する天然のだし＞

いりこだし、昆布だし、かつおだし、干しいたけだし、鳥がらだし など



### 【旬の食材を使って】

旬の食材は、味が良く、栄養価も高いため積極的に食事やおやつに取り入れています。

旬の食材を給食に使用することで、給食の時間が食育の時間にもなり、子どもたちの食への興味・関心を広げることができます。旬の食材は野菜や果物だけでなく、魚も取り入れています。苦手な子どもも多い魚ですが、保育園給食では、子どもたちが食べやすいよう工夫し、いろいろな調理法、味付けの魚料理を提供しています。



### 【おやつは手作りを中心に】

子どもの体は成長が著しく、体重1キロあたりに必要なエネルギーは、大人の2～3倍になります。また、一度にたくさんの量を食べることができないため、おやつで足りない栄養素や水分を補うことが必要です。子どもにとってのおやつは楽しみであるとともに、食事の一部であり、おやつ＝お菓子ではありません。保育園給食では、未満児のデザートに果物を、3時のおやつは手作りおやつを中心とし、旬の果物を提供することもあります。果物と手作りおやつで様々な食材を使用し、足りない栄養素を補います。

飲み物には、牛乳やスキムミルク、豆乳を提供しています。

