



# わくわくだより 給食だより (No.1)

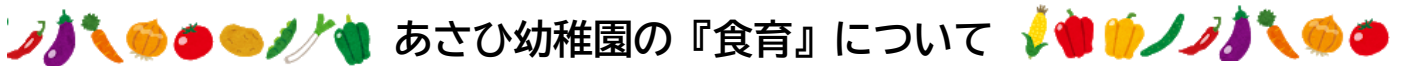
令和8年4月17日  
管理栄養士 石田彩夏

ご入園・ご進級おめでとうございます。

食に興味をもってもらえるような  
わくわくする楽しい給食の時間づくりをしていきます★

今年度も、子ども達が給食を楽しんで食べることができるように、給食室でも楽しく、そして栄養管理に気をつけながら給食作りをしていきます。

あさひ幼稚園の給食について紹介します。



## あさひ幼稚園の『食育』について

自ら『食』に関わろうとする気持ちを引き出すために、「栽培」「調理」「給食」といった活動を大切にしています。給食では国産の「旬」の食べ物を取り入れ、栄養バランスのとれたおいしい食事の提供を心がけています。

また、安全で栄養バランスのとれた食事を提供するだけでなく、みんなで一緒に食べることで「おいしい」「楽しい」と感じられる時間を作るため、子ども達の様子を見ながら、食べやすいように切り方や調理法を工夫し、さまざまな味付けで給食を楽しめるよう配慮しています。



## 給食について



食習慣の基礎が幼児期に作られるため、この時期に良い食習慣をしっかりとつけることが重要です。食わず嫌いや好き嫌いをなくすためにも、友達と一緒に楽しく食べながらいろいろな食べ物に慣れるように、行事食やリクエストメニューも取り入れています。また、給食は既製の冷凍食品などは使わず、手作りの給食を大切にしています。

### ○旬の国産野菜を取り入れた献立

給食献立は、栄養バランスを考えながら、さまざまな食材を組み合わせで作成しています。特に「旬」の食材は、味が良いだけでなく栄養価も高く、季節を感じるため、積極的に取り入れています。また、旬の食材を栽培し、給食やクッキングを通して味わうことで、食への興味や関心を広げることにも繋がります。

### ○成長に必要な魚料理

あさひ幼稚園の給食は、週1回の魚料理やいりこがでます。魚には、成長に必要な栄養素が多く含まれています。魚に特に多く含まれるDHA・IPAは、脳の神経細胞の発育を促し、「記憶力」や「集中力」を高める働きがあることで知られています。骨や歯の材料となるカルシウムは、しらすやいりこなど骨ごと食べられる小魚に豊富です。また、いりこはよく噛んで食べる習慣作りの一環となっています。

○「噛む力」をつけれるような工夫を

食事中の誤嚥や窒息を予防するためには、「噛む力」を育てることも大切です。給食では噛む力を育てるために、誤嚥しやすいもの、繊維質が多く食べにくいもの以外の食材については、噛める大きさや硬さにしています。

ご家庭でも、使用する食材や大きさ、調理法等を工夫して、噛む練習をしていきましょう。

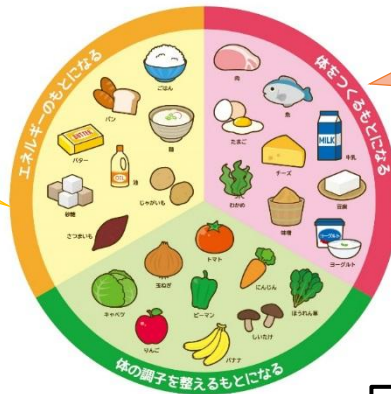
・給食の展示について

降園時間中、園庭側のらんちる一む内に当日の給食見本を置いてあります。手前にあるホワイトボードで当日のメニューと三色食品群の分類が確認できます。

この3色食品群の役割については、下の図の通りです。



**黄色**：ごはん・パン・めん類などの主食や、いも類・油脂・砂糖もエネルギーのもとです



**赤色**：肉・魚・卵などのたんぱく質や、ミネラルを多く含む食材のワカメやひじきなどは体をつくるもとになる赤のグループです

**緑色**：野菜・きのこ類・果物は、ビタミン豊富な食材のグループです。体の調子を整えてくれるもとになります

献立表にも料理ごとに使用する食材を各群に分けて記載しています

白色

日	曜日	行事	献立	各群の働き			
				赤	黄	緑	白
				血や肉、骨を造る	熱や力の源になる	体の調子を整える	味を調える
24	月		チキンカレー	鶏肉	精白米・強化米	玉葱・人参	カレールー・ケチャップ
			フレンチサラダ		じゃがいも・植物油	コーン・いんげん	ウスターソース
			牛乳	牛乳	植物油・砂糖	キャベツ	酢・塩
			麦ごはん		精白米・押麦	人参・きゅうり	
			けんちん汁	鶏肉・豆腐	強化米	玉葱・人参	

あわせて・・・調味料は**白色**で「味を調える」グループです