

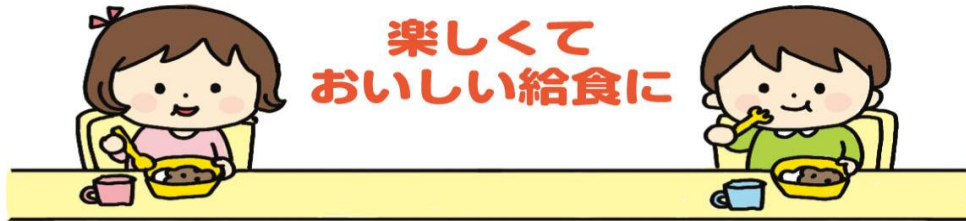
4月

給食だより

ご入園、ご進級おめでとうございます。柔らかな春の日差しに心とむ季節、新年度になりました。今年度も、旬を感じさせる給食の提供と、食に興味をわくような年齢にあったクッキング保育の企画をしていきたいと思ひます。また、お子さまの食についての悩みや質問などがありましたら、気軽に声をかけてください。



楽しくて  
おいしい給食に



子どもたちが元気に健康に大きくなることを願って給食作りをしています。栄養価を満たすことはもちろんですが、身体も心も育まれるようにという願いを込めて、こだわりを持って作っています。

**こだわりポイント**

- ① 旬の食材を使う
- ② 添加物や農薬に気をつけて食材を選ぶ
- ③ だしから、すべて手作りにする
- ④ 硬さや大きさなど年齢に合った食材の形状にする



避けたいおやつ

スナック菓子

スナック菓子というと、とうもろこしを油で揚げたコーンスナック菓子と、じゃが芋を油で揚げたポテトチップスが代表的なものです。もともとスナック菓子には「それはなにか」という定義はありません。ポップコーンなどの空気で膨らませたパフ菓子もスナック菓子に含まれます。スナック菓子は、とうもろこしのような炭水化物に加えて、油で揚げ、塩をまぶして味付けしているものがほとんどですが、さらに砂糖、甘味料、香料や調味料などを加え、その上、様々なパウダーを振りかけて、味を大変濃厚にするとともに、味にバラエティをもたらしめています。加えて着色料を加えて見かけもつくりしています。その反面、栄養分がほとんどありません。これでは食べすぎると、高脂肪、高塩分、高カロリーになってしまいます。スナック菓子を食べ過ぎた際の問題点は、ここにあります。

給食作りへの思い

給食室では、子どもたちへの愛情はもちろん、子どもの口に入るものを作るという重要な役割にやりがいと責任を感じて毎日作っています。栄養バランスや安全な食材選び、薄味の心がけ、食べやすい切り方、盛りつけ、彩り…子どもたちの「おいしかったよ!」の声が何よりの励みです。

