



平成31年4月
管理栄養士

ひまわり保育園

給食だより

4月

ご入園、ご進級おめでとうございます。

期待が膨らむ新年度の始まりに際し、心新たにおいしい給食作りを目指します。食は心の糧でもあります。早く園生活に慣れ、お友達との食事が待ち遠しくなったり、ホッとする時間になるように願っております。

その日の給食・おやつは玄関に展示しますので、お帰りの際にはぜひ、ご覧ください。



二十四節気 とは、1年を季節ごとに24等分したもので、毎年同じ時期に同じ節気がめぐってきます。そして、節気の間隔が一定で月ごとの季節変化に対応できるので、天候に左右される農業の目安として大変便利な物でした。季節を知るよりどころでもあったため、天候や生き物の様子を表す名前がつけられ、今でも年中行事や事項の挨拶など色々なシーンで使われています。

今月の十二節気

【清明】 せいめい:4月5日

清明は「清浄明潔」の略で、万物がけがれなく清らかで生き生きしているという意味です。花が咲き、鳥は歌い、空は青く澄み、爽やかな風が吹き、すべてのものが春の息吹を謳歌する頃。各地でお花見シーズンを迎えます。

【穀雨】 こくう:4月20日

春の柔らかな雨に農作物がうるおうという意味です。この時期に農作物の種をまくと、雨に恵まれ、よく成長するといわれています。

ひまわり保育園の給食の紹介



ひまわり保育園では、食事が身体を育てるだけでなく、心の発達や教育としても重要なものと考えています。みんなで食事をし会話をすることで深いつながりをつくり、食物についての理解を深め、給食が作られるまでの仕組みなどを知ってほしいと考えています。

<ひまわり保育園保育園の給食の特徴>

- ★子どもたちに必要な1日の栄養素の1/3以上を摂取できるようにしています。
- ★和食を多く取り入れ、独自の献立で給食を作っています。
- ★お米は、地元の茨城町産のコシヒカリを使用しています。
- ★昆布・鰹などでしっかりとだしをとり、薄味で素材の味を生かします。
- ★旬の野菜・果物・魚などを使った季節感のある献立や、行事食を取り入れています。
- ★子どもたちの味覚の体験を広げるために、様々な食材を使い、調理法を工夫しています。
- ★おやつも手作りにすることで、アレルギーの除去をすることや、添加物の摂取量や糖質、塩分を抑えることができます。



ひなまつり



3月1日はひなまつりのメニューでした。お昼は、ちらし寿司、すまし汁、鮭のパン粉焼き、いちご、ヤクルト。おやつは、雛祭り三色ゼリー（以上児にはひなあられもつきました。）



3月29日で、太陽組5歳児さんはひまわり保育園の給食が最後となります。最後の給食は、5歳児さんのリクエストメニューをバイキングにする予定です！

