

# 給食だより

平成28年4月号

杉並区保健福祉部保育課

ご入園、ご進級おめでとうございます。

春の暖かな陽ざしの中、新年度がスタートしました。

子どもたちは新しいクラス、先生に期待と不安が入り混じっていることでしょう。

入園当初は疲れを見せることもあると思います。ご家庭でしっかりと身体を休め、また元気に登園できるようにご配慮ください。

給食だよりでは、ご家庭での参考になるよう「食」に関する情報を掲載していきます。

## 給食は

栄養士が各園の職員の意見を取り入れながら作成した、栄養バランスの摂れた献立を全園で使用し、各園の調理室で調理し、提供しています。

食品添加物を使用した食品は極力使わず、旬の食材を使って季節感を出したり、七夕献立等行事食も工夫しています。

昆布やかつおぶし、煮干などでだしをとり、自然のおいしさを味わえるように、薄味の手作りを基本にした給食です。

また、安全性を考慮して、果物・トマト以外はすべて加熱し、生野菜は提供していません。が、野菜本来のシャキシャキ感を残すように、調理方法を工夫しています。

毎月、皆さんにお配りする献立表では、「熱や力になる食品＝主に主食」「血や肉や骨になる食品＝主に主菜」「体の調子を整える食品＝副菜」の3種類に食材を分けてお知らせしています。ご家庭でも、献立を考える際の参考にご覧ください。

## 給食の安全性については裏面をご覧ください



## 展示食をご覧ください

給食の実物展示をしています。お子さんと「今日は、何を食べたの?」と会話を楽しんだり、どのくらいの量を食べているか、家庭での食事作りの参考にされるなど、ご活用いただければ幸いです。

## ご家庭では

①毎日、楽しく元気に園生活を送るため、また、健やかな成長のために  
**まず早起きを!**

②**朝ごはん**は一日を元気に過ごす原動力になります。食べないと、ボーっとする、不機嫌、おなかがすいて遊べないなど、園での生活が楽しく過ごせないこともあります。朝は忙しいので、前の晩に準備しておく、夕飯のおかずを多めに作り少し手を加えて一品にする(例; 季節の野菜たっぷりの味噌汁、スープに豆腐、卵を加えても…)食欲のない子には[寝る前にお菓子などを食べさせない] [子どもと一緒に楽しく食べる]などのコツも。

乳幼児期の[食]は、単に空腹を満たすだけのものではなく、豊かな心を育むための土台作りの場でもあります。ご家庭でも、楽しい食事を!

## 簡単メニューをお配りしています

毎日の夕食づくりは、なかなか大変! こんな声にお答えして、毎月、2品の簡単メニューをお配りしています。

杉並区公式HP子育てサイトにも献立表等とともに掲載しています。