

給食だより

令和2年6月(春号)
浦安駅前保育園 栄養士

浦安駅前保育園では、「食に興味を持つ子」という食育目標のもと、乳児は「好きになること」
幼児は「活動を通じて経験すること」を目指しています。

保護者の皆さまには、普段お目にかかる機会の少ない給食室の私たちですが、お子様の健やかな成長
を願い、心を込めて給食作りをさせていただきます。

また、食育活動等にも精一杯努めてまいりますので、どうぞ宜しくお願い致します。

栄養士：阪田、染谷 調理員：下村、渡辺、福本



浦安駅前保育園の給食はこんな工夫をしています♪

- ①主食を中心に、主菜・副菜・汁・果物を基本にした献立です。麺やパンが昼食に出た日の
おやつはごはん(おにぎりや味付けごはん)にしています。
- ②薄味を心がけ、素材の味を生かす調理をしています。
- ③旬の食材を多く取り入れています。
- ④食材は国産のものを基本とし、地産地消を心がけています。また、食材は地元の業者から納品しています。
- ⑤栄養摂取量の園児の身長・体重をもとに園独自の平均カロリーを算出し、献立作成を行っています。
- ⑥季節の行事食を取り入れ、子どもたちに日本の伝統料理を伝えています。
- ⑦バイキング給食や親子クッキングなど、楽しめる企画を立てています。
- ⑧クッキング活動や屋上菜園など、年齢に合わせた食育活動を行っています。
- ⑨毎日の給食を玄関前に展示しております。



お迎えの際はぜひご覧ください♪

～食育活動について～

新型コロナウイルス感染症予防に伴い、予定しておりました食育活動(クッキング等)を
しばらくの間中止させていただきます。

楽しみにしていた子どもたちも多く、とても残念です。

集団で行うクッキングなどは中止しますが、個人でできるクッキング(おにぎり作りなど)
や、5月中旬には夏野菜・さつまいもの苗植えを職員が行ったので、水やりなど野菜のお
世話も計画しております♪

できることは限られてしまいますが、子どもたちが少しでも楽しい時間を過ごせるように
努めていきたいと思っております。

腸を元気にして免疫力を高めましょう

人は、病気をはねのける免疫力を持っています。その免疫力を高めるために重要なのが、腸内の環
境。腸は免疫力の7割を担い健康を守ってくれています。腸を元気にする方法を知り、病気に負
けない強い体を作りましょう。

〔免疫力の残り3割を担うのは心〕

腸とともに免疫力を生み出しているのは心です。笑って楽しく過ごせば免疫力は高まり、
悩んだり、ストレスを受ければ免疫力が低下します。ストレスから腸内環境が悪くなるこ
ともあり、逆に腸内環境が良い状態だとストレスへの抵抗力が高まります。腸と心は関わ
り合いながら健康を守ってくれています。

腸にやさしい食べ方 ～4つの心得～

よく噛む



よく噛まずに食べると、消化不良のまま食べものが腸に送られ、腸内細菌の
バランスが崩れます。噛み応えのある
食事を用意したり、食事に集中させる
ことで、よく噛んで食べる習慣をつけ
ましょう。

楽しくおいしく食べる



食事中は「おいしそうなおいだね」
「たくさん食べられたね」とポジティ
ブな言葉かけをしましょう。せかしたり、無理強いしたりして食事がストレ
スにならないようにします。

添加物の多い食品を控える



食品添加物には多くの種類がありま
す。こうした添加物は、腸内細菌の働
きを低下させます。腸内細菌の状態を
よくするためには、添加物をできるだ
け控えることが必要です。

腸内細菌を増やす食べものを食べる



腸内細菌を増やす食べものには、緑黄色
野菜・海藻・きのこ類・果物・発酵食品
などが挙げられます。日々の食事に積極
的に取り入れ、腸内細菌のバランスを整
えましょう。