



2023年4月(春号)  
浦安駅前保育園 栄養士

新年度が始まりました。

浦安駅前保育園では、「食に興味を持つ子ども」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、富田、斉藤 】



## 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園児の身長・体重をもとに園独自の平均給与栄養量を算出し、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誕生児のリクエストメニューやお弁当作りなど、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栄養士・調理員も、子どもたちの食事介助を行っています。
- ⑩食育活動の様子や食生活アンケートへの回答、人気メニュー、レシピなどの情報を、ブログや掲示物・配布物で発信しています。
- ⑪毎日の給食を玄関前に展示しております。お迎えの際には是非ご覧ください♪  
※気温の高い6月～10月は写真でのお知らせとなります。



## 子どもの食生活リズムの基礎を作る重要な時期！

夜更かしや不規則な生活が、子どもの健康と成長における問題点となっています。十分に睡眠をとること、そして朝の光を浴びることで体内時計は正しく整えられます。さらに、昼間にたくさん体を動かし、「おなかすいた」という感覚をもつことが食生活リズムの基礎を作ります。十分に遊び、空腹や食欲を感じ、それを満たす心地よさのリズムを子どもが獲得することが重要です。

朝、昼、夜の規則正しい食事の繰り返しがこの食生活リズムを助け、幼児期の活動にメリハリを与えてくれるのです。まずは、早寝早起きの生活リズムを規則正しく整えてみましょう。

