食育健康だより

令和７年６月
トベラこども園

健康な体作りのためには、毎日の食事が大切です。幼児期は、健康的な生活をするための基礎を実につける大切な時期です。こども園ではいろいろな工夫をして楽しく食べて健康な体作りが出来ることを目標としています。

こども園の給食

子どもは体が小さいわりに、体の発育や運動量、精神の発達が著しいので、体重あたりに必要なエネルギー量はなんと大人の2倍にもなります。食事だけでは足りない栄養素を補うためにおやつがあります。給食ではさまざまな種類の食材を豊富に取り入れ、バランスよく栄養補給をしています。

『0,1,2 歳児の給食』
朝のおやつ(乳製品・果物など)
昼食(白飯とおかずの完全給食)
3 時のおやつ
(おやつ+スキムミルク又は牛乳、乳飲料)

『3,4,5,歳児の給食』
昼食(白飯とおかずの完全給食)
※白飯をお茶碗によそって提供しています。
※保育園部、幼稚園部預かり保育は 3 時のおやつがあります。
(おやつ+スキムミルク又は牛乳、乳飲料)

トベラこども園では、地元農家の方が丹精込めて育てたお米を使用しています。精米したて・炊きたて・よそいたてのご飯を提供しています。

3時のおやつには、良質なニュージーランド産のスキムミルクを使用しています。牛乳に比べて脂肪が少なく、タンパク質やカルシウムが多く含まれています。

降園時、玄関前に献立ボックスを設置しています。
実際に食べたメニューを見ていただけます。

『いただきます』を大切に

「いただきます」という言葉は、感謝の気持ちを表しています。私たちは毎日、他の生き物の命をいただいています。そして、食べ物を育てる人やそれを運ぶ人、料理をする人など、食卓に並ぶまでに携わるさまざまな人に感謝をしながら食事をしたいものですね。子どもたちと食事をしながら、「魚はどこから、どんなふうにみんなのお皿の上にきたのかな？」等のやりとりをしてみましょう。食事をいただくことに感謝の気持ちが膨らみます。

こども園のおすすめメニュー
揚げ豚サラダ

<材料>
豚肉…30g
酒…1g
しょうゆ…1g
片栗粉…3g
油…5g
人参…10g
きゅうり…20g
キャベツ…20g
玉ねぎ…20g
春雨…3g
わかめ…0.5g
パイン缶…10g

(ドレッシング)
砂糖…6g
しょうゆ…6g
酢…3g
ごま油…2g

<作り方>
1. 2～3㎝幅にきった豚肉に酒、しょうゆを付け、片栗粉をまぶして揚げる。
2. 人参はいちょう切り、きゅうりは輪切り、キャベツと玉ねぎはせん切りにし、下茹でしておく。
3. 春雨は茹でて5㎝くらいに切っておく。
4. わかめは小さく切り、湯通ししておく。
5. パイン缶はひと口大に切っておく。
6. ドレッシングの材料を混ぜ合わせておく。
7. すべての材料を水気を切って混ぜ、6.のドレッシングをあえる。