



# 給食だより



ご入園・ご進級  
おめでとうございます。

暖かい日差しの中、新しいお友達を迎え、新年度がスタートしました。子ども達は、環境の変化に期待と不安でわくわく・ドキドキしているようです。今年度も、「食」を通じて子ども達の成長をサポートしていきたいと思ひます。どうぞよろしくお願ひいたします。



## 保育園の給食は・・・

乳幼児期の食事は、子どもの体を作り、心を育て、『生きる力の基礎』を育みます。健康的な食事を「安全」に「美味しく」食べられるように、様々な工夫をしています。

## やわらぎ保育園こだわりのポイント

- ★旬の食材を取り入れた季節感のある献立を心がけています。
- ★天然だしを使用し、食べ物の持ち味を活かした薄味です。
- ★郷土料理や世界の料理など、たくさんの伝統や文化、食材を取り入れたいと考えています。
- ★乾物を使用し、鉄分・カルシウムや食物繊維などミネラル豊富で栄養たっぷりの献立です。
- ★子ども達が毎日健康に過ごせるよう、安心・安全な給食を提供するよう衛生面も気を付けています。
- ★なるべくたくさんの食材を取り入れ、食経験を増やせるようにしていきたいと思ひます。
- ★みんなが笑顔になれる美味しい・楽しい給食を作りたいと思ひます。



## 食物アレルギーについて

食べ物が原因で症状を引き起こす免疫過剰反応で、原因食物はさまざまです。人によって反応が出る量、症状の重さは異なり、体調によって変わることもあります。

症状が出ずに食べられる量は人によって異なり、成長するにつれて変わる場合もあります。

献立表を確認し、初めての食材を、給食で食べる事のないようにして下さい。また、食物アレルギーと診断を受けている方は、定期的に専門の医療機関を受診し、医師の診断のもと「負荷試験」を行い「必要最小限の原因食物の除去」を心掛ける事が大切です。

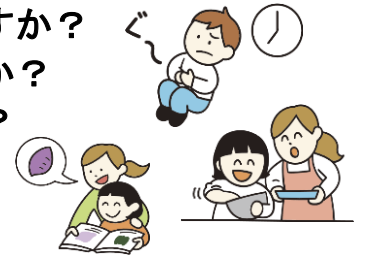
保育園でも、面談を行い医師の指導のもと給食を提供しますので、ご相談下さい。

## ～楽しく食べるために！～

忙しい毎日の中で、食事を作ったり、食べさせることに疲れてしまうことがあると思いますが、「食」は子どもが元気に育つために欠かすことができない大切なテーマです。少しでも、子どもと一緒に食事を楽しむために、乳幼児期に大切にすべきポイントを確認しましょう。

## ★食事を楽しむ5つのポイント！★

1. 食事の時におなかがすいていますか？
2. 美味しさをみつけられていますか？
3. 一緒に食事作りをしていますか？
4. 食べ物の話をよくしますか？
5. 食事を楽しんでいますか？



★子どもは、生活と遊びの中で、様々な食体験を積み重ねる事で、食を営む力を育みます。遊び心を持って、食を楽しみましょう♪