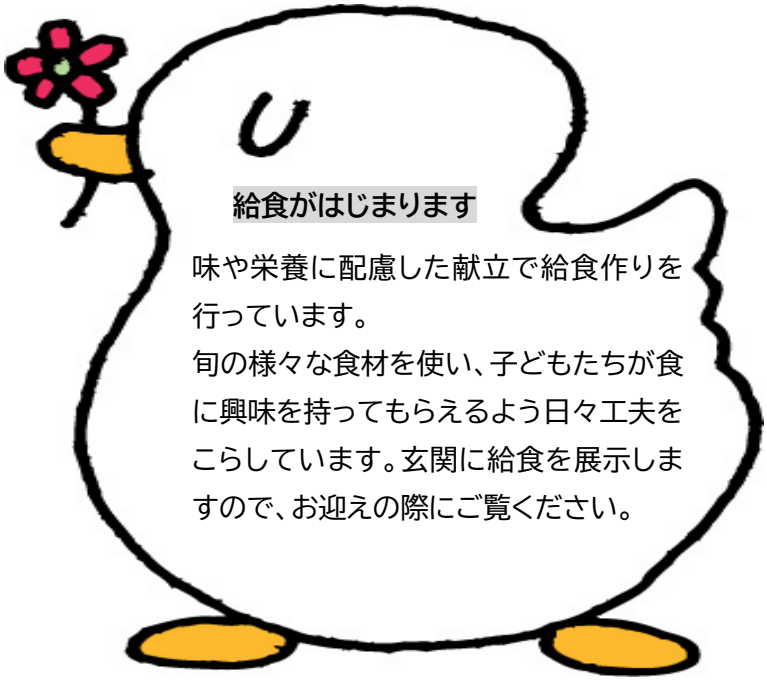
もぐもぐだより

出西保育園　給食室
令和８年４月号

ご入園・ご進級おめでとうございます！

暖かな春の風に包まれ、入園・進級を迎えられたことお慶び申し上げます。
にぎやかな声が響き渡り、職員一同嬉しく思います。
毎日を元気で過ごせるように、美味しくて栄養たっぷりの給食づくりを心がけて参ります。本年度もどうぞよろしくお願いいたします。



給食がはじまります

味や栄養に配慮した献立で給食作りを行っています。
旬の様々な食材を使い、子どもたちが食に興味を持ってもらえるよう日々工夫をこらしています。玄関に給食を展示しますので、お迎えの際にご覧ください。

保育園での食事

新しい環境の中で過ごすことは大人と同様子どもも不安や緊張を覚えます。うまく咀嚼ができなかったり、初めての食材や味・料理に戸惑ったりと進みが悪くなりがちです。保育園では、給食を通して食の楽しさや喜びを感じ、食べることへの好奇心や意欲につながってほしいと思っています。
何よりも食べる事が「楽しい時間」になってくれればと思います。給食について、気になること、気になるメニューなどあれば、気軽に声をかけてくださいね。

今月のメニュー
～新玉ねぎとウインナーのマリネ～

＜材料４人分＞
・ウインナー‥２本
・新玉ねぎ‥1/4個
・トマト‥１個
・きゅうり‥1本
・コーン‥20g
・オリーブオイル‥小さじ1
・しょうゆ‥大さじ２
・酢‥大さじ1
・塩‥少々

＜作り方＞
① ウインナーは食べやすい大きさに切り 600w1分くらい加熱する。新玉ねぎは薄切りにして茹でておく。
② トマトは薄切り、きゅうりは千切りにする。
③ ①、②とコーン、調味料をボウルに入れ混ぜ合わせる。

食事と語りかけ

食事中の語りかけでは、「甘くておいしいね」「冷たくてさっぱりしているね」など、五感でとらえた食べ物の状態を言葉にしたり、擬音語や擬態語（モチモチ、シャキシャキ、ホカホカなど）で表現したりすると、子どもたちの語彙は増え、食べ物への認識が深まります。
また、「お米やパンは、走るためのエネルギーになるよ」「魚や肉、卵は、筋肉や髪の毛に変身するよ」など、食べ物が体の中でどのように変化していくのかをイメージできるように伝えることも大切です。
食事中の会話は、子どもの記憶に残っていくのでお家でも会話をしながら食事時間を楽しんでくださいね♪

お弁当

今年度も「にこにこ弁当」「園外保育」「土曜保育（一日）」の日には、ご家庭から手作り弁当をお願いさせていただきます。朝早くから大変ですが、ご協力をお願い致します。

お弁当の目安

お弁当箱は止め具のないシンプルなもの（タッパー）でお願いします。タッパーは100均にも売れているので参考にしてください。

～大切なお願い～

誤嚥怪我防止の為、以下のものは控えていただきますようお願い致します。

- ピック
- ミニカップゼリー
- キャンディーチーズ
- ミニトマト
- 大粒ぶどう

（巨峰、シャインマスカットなど）

ミニトマトと大粒ぶどうはカットしてあれば入れても大丈夫です。

おしらせ

「にこにこ弁当の日」はご家庭でお弁当の準備をお願いします。
たんぽぽ組、つくし組、ちゅうりっぷ組は10月、11月の2回を予定しています。
ひまわり組、さくら組、ゆり組は5月、10月、11月の3回を予定しています。