発行日：令和8年4月 25日

あおぞら幼保連携型認定こども園

食育だより

心地よい風の吹く季節となりました。子供達も新しい環境に慣れはじめ、元気いっぱい身体を動かして遊んでいます。5月は連休や気温の差から体調を崩しやすい時期でもあります。子供達に健康に過ごしてもらえるように、旬の食材を取り入れ、彩りや栄養バランスを考えた安全で美味しい給食を提供していきます。どうぞよろしくお願いします。

あおぞらの食育について

あおぞらこども園は、日本の伝統食文化である和食を中心とした一汁三菜を基本としています。

①出汁を効かせ、味噌・醤油・塩麹・甘酒などの発酵食品を調味料として使用しています。また、15日で献立を繰り返し、月に2回同じ献立を提供する「2週間サイクル献立」になっています。1回目に食べることが出来なくても2回目で食べることが出来るようになることもあります。繰り返し経験していくことで食べられる食材が増え、食の幅を広げられるようになります。こうして経験を積むことができるのがサイクルメニューの利点です。

②様々な食材や味に触れることができるように、多様な食材や旬の食材を取り入れています。また、栄養バランスだけではなく、食欲が湧くように彩りの良い献立を心掛けています。

③1週間に3回以上、噛む食材（ごぼう、れんこん、筍、牛肉、いりこ、フランスパンなど）を取り入れています。あおぞらの給食は他園の3倍ほど食物繊維量があり、不足しがちな栄養素を補うことができます。

朝ごはんを食べましょう

朝ごはんを食べると・・・

○脳と体にスイッチが入り元気になるよ

○腸が刺激されて排便しやすくなるよ

○体を沢山動かして遊べるよ

子供達に人気のある給食やおやつのレシピが展示食コーナーにあります。
ご自由にどうぞ！