



栄養だより

4月号

令和8年4月1日
社会福祉法人国立保育会
練馬区立南大泉保育園
栄養士 倉科亜由美

ご入園・ご進級おめでとうございます！

新しい生活がスタートしました。南大泉保育園給食室では、旬の食材を使った安心・安全でおいしい給食の提供、毎月の栄養指導、おたよりの発行などをしてまいります。

食に関して、ご不安なことなどいつでもお声かけください。どうぞよろしくお願いいたします。

食事について



- ★練馬区の統一献立を使用しています。
- ★国産野菜を使用します。
※献立表で使用食材をご確認ください。
※食べたことがない食材は、ご家庭で事前にお試ください。
- ★だしは、昆布・削り節・煮干しで取り、市販の複合調味料は一切使用していません。
- ★5歳児保育室「ぞうぐみ」前に献立写真と産地表を掲示しています。ご覧ください。

食育活動について

幼児クラスを中心に、クラスごとに野菜ちぎりや野菜の栽培、調理保育を行います。

3歳児クラスでは野菜ちぎりや皮むきの他、おにぎりを握る等、食べ物に興味を持てるような活動をする予定です。

4歳児クラスでは、野菜の皮むき、さやむきの他、後半より調理保育として、つぶす・混ぜる・こねる・丸める・包むといった調理方法を少しずつ経験していき、5歳児クラスでは、4歳児クラスで経験した調理方法を少し発展させ、ピーラーや包丁を使って野菜の皮をむいたり、切ったりして、豚汁等を作る予定です。また、小麦粉を使ったいろいろな調理も経験します。

子どもたちが食に興味を持てるような関わりを日々行っていきます。



朝ごはんを食べよう

朝ごはんには、子どもたちの生活リズムを整える大切な役割があります。毎日決まった時間に食べることで、体内時計が整い、排便リズムの改善にもつながります。食欲がない日や忙しい朝は、バナナやヨーグルトなど食べやすいものから取り入れてみて、朝ごはんを食べる習慣を身に着けましょう。

★夕2のスポット利用について★

夕2のスポット申し込みの締め切りは
前日正午(土日祝日除く)となっております。
食材の準備の都合上、締め切りを過ぎた場合、夕食提供はできません。ご了承ください。

4月の食育予定

きりん組	スナップエンドウのすじとり
ぞう組	食事のマナーについて

