



食育だより



令和8年 4月
天沼保育園
栄養士



ご入園・ご進級 おめでとうございます

新しいお友達を迎え新年度がスタートしました。乳幼児期は一生を通じての、食事における基礎を作る大切な時期です。保育園では、栄養バランスを考えた、安全でおいしい食事を提供していきます。今年度もよろしく願いいたします。



保育園の食事について

和食を中心とした、だし汁や素材のうまみ、自然な甘みを活かし、安全でおいしく、栄養価に富んだ食事の提供に努めています。子どもが好む献立だけでなく、苦手な食材は好む食材とかけ合わせ少しずつ食べられるように、また、サイクル献立の利点を活かし、食べ慣れない食材も抵抗感が軽減できるよう配慮しています。

子どもたちの食に関わる体験が広がるよう、工夫してまいります。

◎給食サンプルの展示

その日に提供した献立の実物を展示しています。お迎えの際にご覧ください。「今日は何を食べたの?」などとお子さんに聞くことで、食への興味の育ちに繋がります。



楽しい食卓作りをしよう

・お腹を空かせて食事を摂ろう

食事の時間を決めて体内サイクルを整えたり、間食の回数や量を多くしないようにしたりする工夫をして、適度な空腹感を感じる状態で食事をする習慣をつけましょう。

・家族と一緒に楽しい食事を

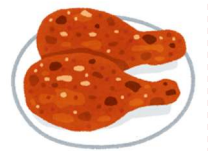
大人と同じ時間に食べて、会話をしながら食事をするすることで、おいしさを共感でき、大人がおいしそうに食べる姿を見て、食に興味をもつようになります。



タンドリーチキン

<材料>幼児5人分

・鶏モモ肉	250g
・カレー粉	1.2g
・塩	1.2g
・無糖ヨーグルト	48g
・ケチャップ	18g
・おろしにんにく	1.2g
・生姜汁	1.2g



<作り方>

1. カレー粉～生姜汁を合わせる。
2. 1に一口大に切った鶏肉を漬け込む。
3. オープンで175℃15分位焼く。

※フライパンで調理する場合焦げないように火加減に注意（蓋を使用し蒸し焼きにすると良い）

※ヨーグルトがない時はマヨネーズでも可