



令和4年度
長井市給食
共同調理場

文責：さたけなおこ

新年度になり、給食も始まります。子どもたちは、新しい生活・環境にドキドキ、わくわくしていることでしょう。

子どもたちが新しい環境に慣れ、元気いっぱい過ごせるよう、体調管理に注意して見守ってあげましょう。



ご入園・ご進級 おめでとうございます！

よろしくお願ひいたします

長井市子育て推進課 栄養士の佐竹直子と申します。
心もからだも健やかに成長できるよう、給食を通して子どもたちの育ちに寄り添いたいと思っています。
「おいしい！」の笑顔のため、愛情込めたおいしい給食作りに努めます。



朝食と 生活リズムの関係

朝食をしっかり食べることで、胃腸が刺激され排便の習慣も身につくようになります。朝ごはんを食べるためには、朝ギリギリまで寝ていると食欲が出ないため、早寝・早起きが大切です。毎日、3食決まった時間に食事をとることで規則正しい生活習慣が身につく、子どもの健やかな成長と生活リズムが確立します。また、家族もいっしょに規則正しい生活を送ると、子どもたちにも自然に生活リズムが身につきます。



献立表をご覧ください

給食では、子どもたちにたくさんの食体験をしてもらうため、いろいろな食材を使用します。献立表に毎日使う材料を記載しておりますので、食べたことがない食材等は、一度お家でも試してみてください。



こんだて

旬のものを取り入れ、行事等に合わせた季節感のある献立を工夫します。使う食材は県内・国産を中心にできるだけ添加物が入っているものは使わないようにします。また可能な限り県産、長井産を使用し地産地消に努めます。

ごはんを中心に、パンや麺も提供します。おかずは、主菜・副菜・汁物がつきます。果物やデザートも献立に合わせて提供します。

味つけと噛むこと

食材の持つ本来の味を生かすシンプルな薄味を心がけます。料理のだしも、基本的にかつお節や昆布・煮干し等自然なものからだしを取ります。

子ども達にはよく噛んで食べることを自然に身に付けてもらえるよう、根菜類を取り入れたり、野菜を大きめに切ったり、少し固めにゆでたりして自然とよく噛んでごっくんができるような献立を工夫します。

調理について

調理場には、いろいろ便利な機械もありますが、その日の野菜の状況や、子どもたちの成長に合わせて大きさを変えるため、包丁での手切りを中心にしています。入園したての2歳児さんの果物には切れ目を入れますが、成長して指の力がついてきたら切れ目は入れません。食べることから手指の発達を促すためです。

また、できるだけ手作りにこだわり、手間暇かけた給食作りをしています。

食器は持ちやすいもの

食器は、小さい子でも持てる大きさのお椀やお皿の大きさになっています。スプーンやフォークはしっかりと握りやすいもので、自分で道具を使って食べる喜びを感じてもらいたいと思っています。しっかりとスプーンとフォークが使えるようになったら、シンプルで持ちやすい六角形の箸へと移行します。お家でのお箸は、木製のすべりにくくシンプルな物を選んであげると良いようです。

温かいものは温かく 冷たいものは冷たく

保温・保冷力の高い食缶で配送します。ごはんは長井産のお米を調理場で炊飯し、炊き立てを配缶します。冷たいものはブラストチャーという冷たくする機械で冷やしてから配缶します。

園に配送してから、自分が食べられる量を先生が盛りつけてくれます。

食べるのが大好きな子に 育ってもらうために

子ども達が「給食楽しみだな♥」「食べるのって楽しいな♥」と思ってもらえるような給食作りに努めます。

「みんなで一緒に食べるとおいしいね♥」という共食を通して食べる喜びを感じ、食べるのが大好きな心を育みたいと思っています。

また私達は「いのち」をいただいて生きていることを知り、「いただきます」「ごちそうさまでした」の挨拶など感謝の気持ちも育んでもらいたいと思っています。

