



令和4年度
長井市給食
共同調理場

文責：さたけなおこ



入園・進級から1ヶ月が経ちます。新しいクラス、お友達、先生との暮らしにも慣れてきたでしょうか？

おとなも子どもも、大型連休で暮らしのリズムが崩れがちです。できるだけ規則正しい生活を送り、本来の生活リズムを取り戻しましょう。

私達が幼児給食を作っています

こどもたちの笑顔のため
おいしい給食作りに努めてまいります！



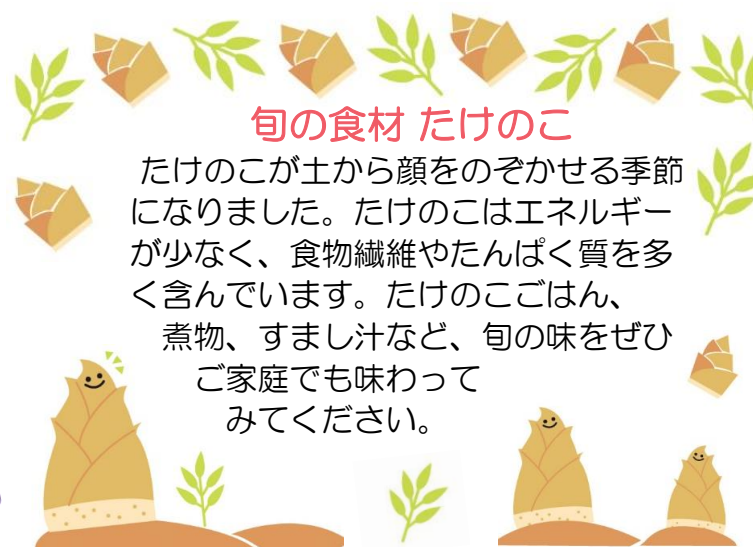
給食は調理する人、農家さん、食材納入業者さんなど
たくさんの方に支えられて作られます。



切り方の工夫をしています

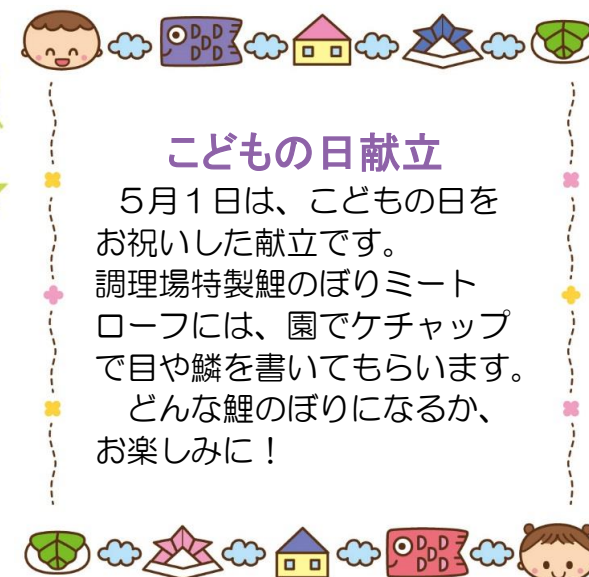
いろいろ便利な機械もありますが、幼児給食はあえて手切り中心です。その日の食材の様子や、献立の組み合わせで、良く噛めるように、スプーンに乗せて食べやすいように等、子ども達の育ちに合わせて工夫しています。

果物は、2歳児さんだけ剥きやすいよう切れ目をいれています。指の力がついてきたら切れ目を無くして、手指の発達を促します。



旬の食材 たけのこ

たけのこが土から顔をのぞかせる季節になりました。たけのこはエネルギーが少なく、食物繊維やたんぱく質を多く含んでいます。たけのこごはん、煮物、すまし汁など、旬の味をぜひご家庭でも味わってみてください。



こどもの日献立

5月1日は、こどもの日をお祝いした献立です。調理場特製鯉のぼりミートローフには、園でケチャップで目や鱗を書いてもらいます。どんな鯉のぼりになるか、楽しみに！

食べきれる量で、嫌いな食べ物をなくす工夫を

幼児の場合、うまく咀嚼できなかったり、初めての食べ物にとまどったり、苦味を感じるなどで、食べ物を嫌いになることが多いようです。食べやすい味つけや盛りつけ、一緒に食べる大人が、おいしそうに食べて見せるなどの工夫をしましょう。

最初は食べきれる量で。「食べきれた！」という達成感が次の食欲につながります。まずは苦手な物もチャレンジしてみようと思った気持ちに十分に寄り添ってあげて下さい。それがまた食べてみようかな？という気持ちにつながります。

もう少しという所で食べ切れなかった時「あと1口食べたら終わりにして良いよ」と言いたくなりがちですが、そこはグッとこらえて。好き嫌いも含めて、食べる量をその日のおなかと相談して子ども自身で決めるという体験をしながら、食べる意欲を身に付け、健康を維持するのに必要な量を知る力を育みます。