

# 食育だより



4月号



ご入園、ご進級おめでとうございます。こども園の給食は「旬・だし・手づくり」をたいせつに、よく噛み、よく味わう時間をつくります。野菜のやさしい甘みをいかし、五感で楽しむ給食を目指します。給食を通してその時々  
の季節やおいしさを感じながら、様々な食べ物に興味をもてるように工夫しています。

## こども園の給食について

こども園の給食で大切にしていること。

### ① 給食の基本

- ・旬：季節の野菜で、香りと色、食感を楽しむ。
- ・だし：うま味と香りで、塩分や油はひかえめに。
- ・手づくり：温度と香りをたいせつに、できたてを提供する。

### ② 栄養バランス

- ・栄養士が、成長に必要な栄養を摂取できるように、献立を作成しています。

### ③ 食べる意欲を育む

- ・子どもたちが「見て楽しい、食べておいしい」と感じられるよう、調理法を工夫しています。  
苦手な食べ物も少しずつ慣れていけるような声かけも大切にしています。

### ④ 食育の機会

- ・給食の時間を「食育の好機」と考え、正しい食べ方や食事のマナーを考えます。また、食べ物の特徴や役割を伝えることで、食べ物に興味をもてるようにしています。



## コラム

今年度は新鮮な食材の見分け方などを通して、旬の食材を楽しめるようにお伝えします！

給食やおうちのごはんで、子どもたちに季節の移り変わりを伝えるのが旬の食材です。旬のものは栄養価が高く、味も濃くておいしい上に、価格も安定しています。

### 《旬の力を見つける》

4月は、キャベツやたけのこ、新じゃがなどが旬を迎えます。特に春キャベツは葉が柔らかく甘みが強いのが特徴です。旬の食材を意識して取り入れると、食卓に季節感が生まれ、子どもたちの食への興味を引き出せます。

### 《見た目でわかるおいしさ》

新鮮でおいしい食材は、見た目にも特徴があります。八百屋さんやスーパーで、ぜひお子さんと一緒にチェックしてみましょう。

- ① キャベツ・・・葉がツヤツヤしていて、巻きがふんわりしているもの。（重すぎないもの）
- ② ニンジン・・・全体が濃いオレンジ色で、表面がなめらかなもの。
- ③ トマト・・・全体が均等に赤く、ずっしりと重みがあるもの。

### 《旬の食材で会話を楽しむ》

旬の食材は体にとって嬉しい働きがたくさんあります。例えば旬の野菜は、元気に過ごすための栄養がたっぷり含まれています。また、シャキシャキとした食感は、よく噛んで食べる習慣を身につけるのにぴったりです。食卓で「旬の野菜は体を元気にするパワーがいっぱいあるんだよ」などと話すことで、食べ物に興味を待ってもらえたら嬉しいです。



お問い合わせ：八尾市役所 こども施設運営課  
TEL (072) 924-3840  
メールアドレス kodomoshisetsu@city.yao.osaka.jp



＼八尾市 HP はこちら／  
バックナンバーもご覧になれます。＼公式 Instagram はこちら／



YAO\_KODOMDEN