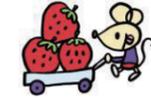




社会福祉法人 都島友の会
 認定こども園桜宮児童センター
 令和2年 4月発行

毎月配布する献立表は献立名の他に、食材を下の図のように赤・黄・緑の3色のグループに分けています。



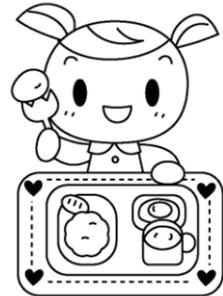
赤・・・血や肉になるたんぱく質源
 黄・・・熱や力になるエネルギー源
 緑・・・体の調子をよくするビタミン・ミネラル源

成長期の子ども達にとって食事はとても重要です。その中で給食はたくさんの園児が食べる食事ですので、安全に気を付けて提供していきます。

食育だよりでは、自然に「食育」に関わっていけるよう以下の5つを目標に、園での取り組みや旬の食材を取り入れた献立紹介、食に関する情報などをお伝えしていきます。その中で、対象年齢が0歳から6歳までの様々な内容になりますが、参考に留めていただき、子ども達の発達に応じた各家庭でのご配慮をお願いします。

食育目標

お腹がすくリズムのもてる子どもに
 食べたいもの、好きなものが増える子どもに
 一緒に食べたい人がいる子どもに
 食事づくり、準備にかかわる子どもに
 食べ物を話題にする子どもに



給食では季節に合わせた旬の食材を使い、バラエティ豊かな献立にしています。伝統料理や郷土料理が引き継がれるよう献立に取り入れていきます。

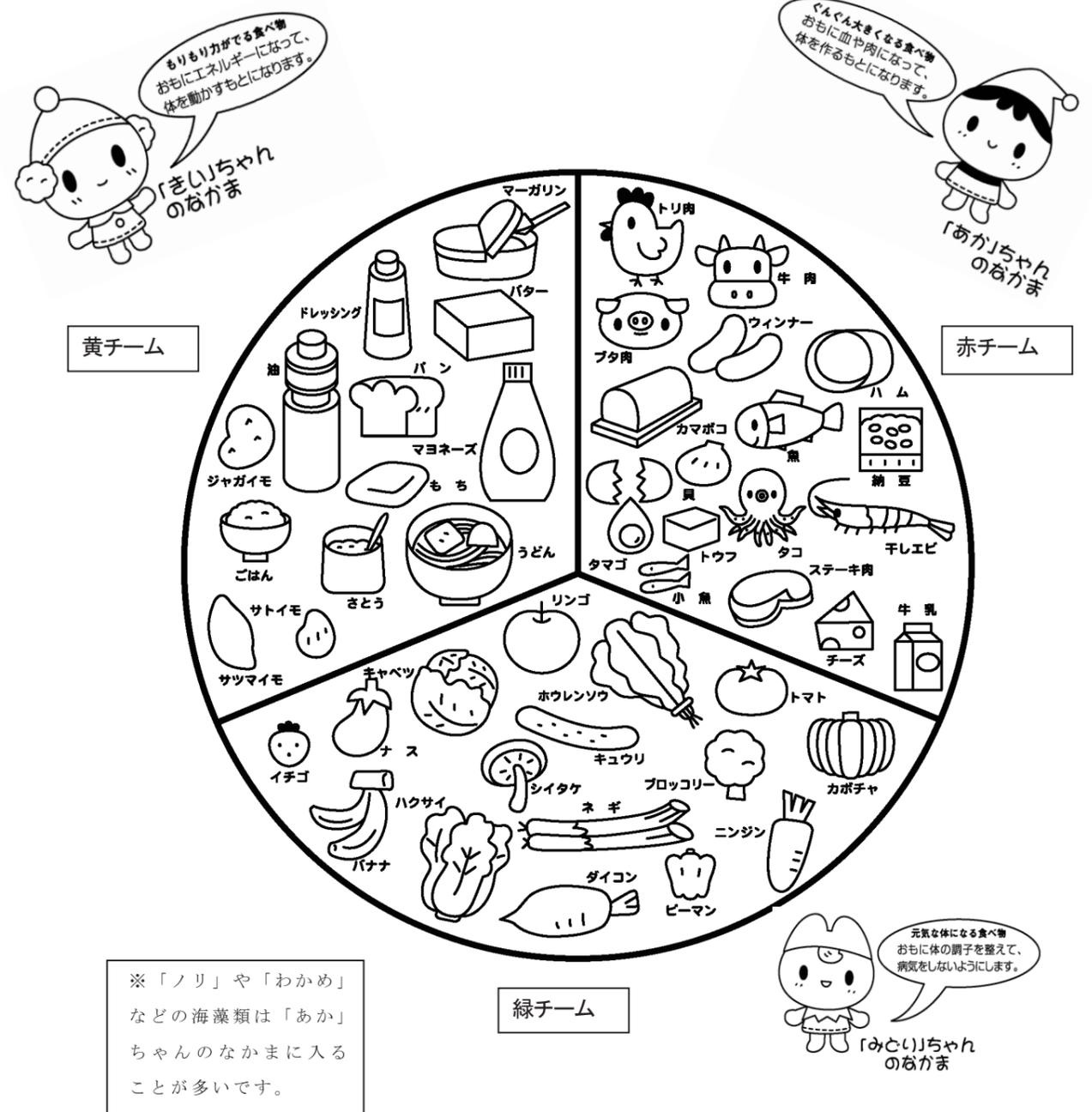
その日の献立をサンプルケースに展示していますので、お子さんと一緒にみてくださいね。



食事・睡眠・運動をしっかりとって体力をつけましょう！！

コロナウィルスの予防には、手洗い・うがいが重要ですが、食事・睡眠・運動をしっかりとすることで、体力をつけてウィルスなどの感染症に負けない体づくりも予防のひとつです。

また、家庭保育に協力いただてるご家庭では、お昼ごはんの献立を考えるのも一苦労だと思いますが、園の給食献立表をそのまま流用するのも一つです。



※「ノリ」や「わかめ」などの海藻類は「あか」ちゃんのなかまに入ることが多いです。

お家でも献立表を参考に調理法や食材が偏らないようにご協力をお願いします。