



# 給食だより

寒暖の差も少しずつやわらぎ、木々の緑がひときわ鮮やかになり、外遊びの楽しい季節となりました。給食では、季節とともに出てくる旬の野菜や果物などを取り入れる予定です。そして、菜園活動もスタートし、育つ過程を楽しみながら収穫、そして旬の味を感じられるといいですね。安全でおいしい給食づくりを心がけ、多くの献立を通して給食が、子どもたちの成長のお手伝いになればと思っています。

## 食育ピクトグラムって何だろう？

ピクトグラムとは絵文字のことです。「食育ピクトグラム」は、食育に関する取り組みを、子どもから大人までわかりやすく伝えるために作られ、全部で12の項目があります。ぜひご家族で話してみて、できうことから始めてみましょう。保育園と家庭での豊かな食体験が、子どもたちの生涯にわたる「健康な生活」を送る基礎になります。



## 大切にしてほしい 食事前後のごあいさつ

### ◇「いただきます」の意味◇

「いただきます」は、ただ「食べます」という意味で言うのではなく、さまざまな動植物の「命をいただきます」という意味も込められています。心から感謝して食事を始めましょう。

### ◇「ごちそうさま」の意味◇

「ごちそう」の「ちそう」は漢字で「馳走」と書き、走り回ることを意味します。食べ物には食材を育てる人、収集・運搬する人、調理・盛り付けをする人など、たくさん的人がかかわっています。そんな人々の働きに感謝する意味があります。

## 保育園の給食レシピ

### (ダブルチーズトースト)



(材料) こども1人分

食パン 25g

クリームチーズ 5.6g

砂糖 3.2g

粉チーズ 1.5g

### (作り方)

- ① 室温でクリームチーズを柔らかくする。
- ② ①に砂糖と粉チーズを加え、よく混ぜる。
- ③ ②を食パンの片面に塗り、トースター やオーブンでこんがり焼く。