



今月の食育目標

仲良く楽しく
食べましょう

生活のリズムを整えよう

★早寝・早起き

朝ごはん★

入園当初は、緊張して食欲がなかったり、環境の変化から思うように食事ができなったりします。少しずつ新しい環境に慣れながら、お友達といっぱい遊んで、いっぱい食べて、「みんなで食べるとおいしいね」と思える環境を作っていきます。進級園児のご家庭でも、規則正しい生活を心がけ、楽しく元気に過ごすために、『早寝・早起き・朝ごはん』を心掛けましょう。



きゅうしよくだより

令和5年4月1日 光明第三こども園

ご入園、ご進級おめでとうございます。穏やかな春の日ざしの中、新年度がスタートしました。園では、旬の食材を使った食育活動や行事食などを通じて、子どもが食に対して興味を持ち、食べる事が楽しいと感じられる給食作りを心掛けていきます。また、衛生面に十分に配慮し、安全で安心な給食を提供していきます。

1年間、どうぞよろしくお願い致します。



～精進料理～

園では、毎月精進料理を取り入れています。精進料理は、仏教の教えを反映した和食の一つで、日本の伝統食として長く受け継がれてきている食事です。食材と向き合い、なるべく無駄のないように、そして手間を惜しまないで調理をする、また、食材への感謝、作る側の心得、食べてもらう側の気持ちを考えて提供していきます。レシピ等も掲示してありますので、ご覧下さい。



SDG'sの取り組み

『食品ロス』をなくそう



食品ロスとは、まだ食べられるのに捨てられてしまう食品のことです。

日本の食品ロス量は年間 522 万トンにもなり、これは、世界中で飢餓に苦しむ人々に向けた世界の食料支援量（2020 年で年間約 420 万トン）の 1.2 倍に相当します。食品ロスを少しでも減らせるように、自分やおうちの人と一緒にできることを考えてみましょう。給食室でも SDG's の様々な取り組みを行っていますので紹介します。



☆給食室では、毎日クラスから戻ってきた残食の量を計量しています。計ることによって前回との比較もできます。



①セミバイキング方式で自分が食べられる量を伝えて配膳し、自分の食べられる量を知る（幼児クラス）。



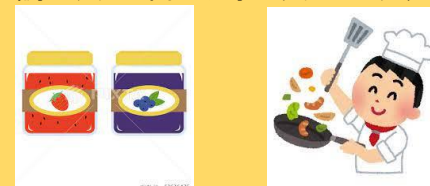
乳児クラスでも口頭で聞いて調節したりもします。

②食べ終わったお皿に食べ残し（ご飯粒等）が残っていないようにきれいに食べる。



お皿がピカピカだと洗い物の水の量も減らすことにもつながります。

③サイクルメニューにし、量が多かったものは減らしたり、残食の多いものは調理法や味付け等工夫したりする。



セレクトメニューでジャム等どちらか選べるメニューもあります。