



～毎月19日は食育の日～

ご入園・ご進級おめでとうございます。楽しい食卓は、健康な体づくりだけではなく心を豊かにし、こどもの成長にもつながります。大田区立保育園では食事を通し、園生活の楽しさを伝えていきたいと思ひます。

人とのかかわり

友達や先生と「一緒に食べるとおいしい」という、食事を楽しむ経験を大切にします。



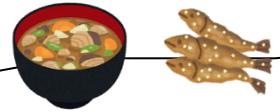
自然とのかかわり

栽培や収穫を通して食べものの大切さを学びます。



食文化を通して

行事食や郷土料理に触れ、伝統的な日本の食事を体験します。



保育園給食の取り組み

遊ぶことを通して

ままごとや、お店屋さんごっこなど、遊びの中で食に興味をもてるようにします。



食べることを通して

健康に関心を持ち、苦手な食材にも挑戦する気持ちを育てていきます。



料理作りのかかわり

五感（見る、触る、聞く、嗅ぐ、味わう）を使って食材の準備や、料理を作ることを経験します。



保育園の給食

- \* 保育園の給食は、昼食とおやつを合わせて1・2歳児は1日に必要な栄養量の約50%、3歳以上児は約40%を、離乳期は各期に応じて栄養目標量を設定して献立を作成しています。
- \* 旬の食材を使い、多くの食品をバランスよく組み合わせた献立にしています。
- \* 大田区にちなんだ食材や献立名を考え、取り入れています。
- \* 行事食や伝承料理を取り入れています。
- \* 「だし」は昆布、かつお節、煮干し、鶏ガラなどで取り、素材の味を生かした薄味にしています。
- \* 衛生に十分気を付けて、安全でおいしい給食作りを心がけています。
- \* 給食献立表には、献立名や材料名などを掲載しています。
- \* 給食はサンプルケースに展示しています。

今月の旬の食べもの

～ アスパラガス ～

4～6月頃が旬の春を代表する野菜です。

紀元前にはすでに栽培されていました。日本には、江戸時代にオランダから観賞用として伝わり、食用としては大正時代頃から栽培されました。

アスパラガスに多く含まれている『アスパラギン酸』は、疲労回復に効果のあるアミノ酸で、アスパラガスから発見されました。

