

きゅうしょくだより



令和 8 年 度
浜 岡 幼 保 園
担 当 後 藤 能 理 子

ご入園・ご進級おめでとうございます。

新年度になり、新しい環境や 新しいお友だちを楽しみにしていたり、緊張している子もいると思います。「給食が大好き!」「おやつ時間が楽しみ♪」と子どもたちに思ってもらえるよう、安心・安全な給食とおやつを提供に努めていきますのでよろしくお祈りします。



「食物アレルギーってなあに?」

食物アレルギーは、特定の食べものに体が過敏に反応し、かゆみや咳・おなかの痛みなどの症状が出ることをいいます。重い場合は呼吸困難など命に関わることもあるため、注意が必要です。乳幼児期は、卵・牛乳・小麦・ナッツ類が原因になることが多く見られます。正しく知って早めに気づき、落ち着いて対応することが大切です。ぜひ、ご家庭でも、理解を深めていただければと思います。



消費者庁は 2025 年度中に、食物アレルギー表示の義務化にカシューナッツを、表示を推奨するものにピスタチオを追加する方針を示しました。
これにより、義務表示対象が 9 品目に変更されます。
園では、アレルギー児のトレーを別のものにしたたり、アレルギー確認書で部屋の職員と確認しながら提供しています。

朝ごはんを食べよう

朝ごはんは、1日を元気に過ごすための大切なエネルギー源です。食べることで体も心も目覚め、集中力や免疫力も高まります。毎日しっかり食べて、健やかな成長と楽しい日々を送りましょう。バランスよく食べることで、より健康な体づくりができます。



手洗い・「いただきます」の習慣づけ

手洗いは風邪や感染症を防ぐ大切な習慣。園では、石けんを使った正しい手洗いとともに、食事の前に「いただきます」のあいさつをおこなっています。おうちでもぜひ声かけをして、清潔な手で食べることの大切さ、食べ物への感謝の気持ちを一緒にはぐくんでいきましょう。



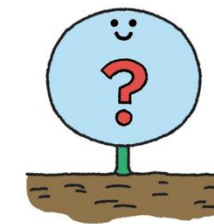
子どもと一緒に

食べものクイズ

Q 春になると土の中から出てくる竹の赤ちゃんはな〜んだ?

- ①アスパラガス ②ふきのとう ③たけのこ

A 正解は③。たけのこは竹の赤ちゃんで1日で1m以上伸びることも。土から顔を出す前が1番やわらかくおいしい時期で、煮物や炒めものにぴったりです。



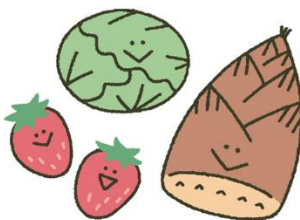
食べることは元気のもと

食べることは、子どもたちが元気に育つために大切です。栄養が体をつくり、病気に負けない力を育てます。また、食事の時間は家族やお友達と楽しく過ごすチャンス。みんなで笑顔で食べることで、食べるのが好きになり、好き嫌いも少なくなっていくます。



旬を味わおう

春はたけのこ・いちご・キャベツなどおいしい旬の食材がたくさんあります。香りや色・やわらかさなど、季節ならではの特徴を楽しみながら味わいましょう。親子で調理や観察をすることで、自然の恵みや食べる楽しさを感じる大切な機会になります。



旬の食材

春キャベツ

通年のキャベツに比べてやわらかく、甘みが強いのが特徴です。ビタミンCが豊富に含まれ消化もよいため、子どもが食べやすい野菜のひとつです。旬の時期は甘みが増し、サラダや炒めものにおすすめ。春ならではの味わいが楽しめます。

