



令和8年4月1日発行  
 社会福祉法人悠晴  
 大島なかよし保育園 栄養士



## 入園・進級おめでとうございます

新しい環境での生活が始まり、子ども達は不安や緊張でいっぱいの毎日だと思います。特に新しく入園する子どもにとっては初めての給食も始まります。給食には好きなものだけでなく、食べ慣れていないものや苦手なものも出てきますが、調理方法や雰囲気作りなどを工夫して楽しく美味しく食べられるよう子ども達の「食べる力」を育てていきたいと思ひます。1日1日を大切に心も身体も大きく成長してほしいと願っています。給食室は古守・長原・金田の3名が調理を担当します。安心安全で美味しい給食を作っていきたいと思ひますのでよろしくお願ひいたします。



### 大島なかよし保育園の給食

園の給食は、食材のおいしさを味わってもらふ為旬の食材を取り入れています。また、かつお節や昆布、鶏ガラでだしをとり、薄味を心がけています。献立は月に同じ献立を2週間ずつを繰り返すサイクルメニューを採用しています。これは、いろいろな食材や料理に出会い、始めは食べられなくても繰り返す事で少しずつ慣れ、おいしさを感じてもらふことが目的です。安全な給食を提供するため、適切な衛生管理のもと毎日の給食作りを行っています。果物など非加熱で提供する食材は、微酸性電解水で洗浄・消毒を行っています。その他の食材は全て加熱処理をし、適正な温度管理を行っています。近年、乳幼児の食物アレルギーが増えています。集団で生活している園で新規の発症が起こることがないように、食べたことのない食材は事前にお試しいただけますようお願ひいたします。

### 食育集会『鮭のちゃんちゃん焼きを作ろう』

令和7年度の最後の食育集会では、1歳児から5歳児の全学年で北海道の郷土料理・鮭のちゃんちゃん焼きを作りました。1歳児はしめじ割り、1本1本丁寧に割いてくれました。2歳児はキャベツちぎり、大きなキャベツの葉っぱを食べやすい大きさにちぎってくれました。3歳児はピーマンの種取り、切れ目を入れたピーマンを上手に2つわりにし、中の種を取りました。4・5歳児は人参の型抜きをしました。色んな型で抜いたかわいい人参がたくさんできました。ちゃんちゃん焼きの仕上げはなかよし広場にホットプレートを設置し、子ども達に見守られながら熱々に焼けたちゃんちゃん焼きにタレをかけ、みんなで野菜や鮭、みそだれの香りを楽しみました。皆で協力して作ったちゃんちゃん焼き、いつもは苦手な食材も、〇〇ちゃんが作ってくれたから頑張ってお食べ！と口に運ぶ姿が見られました。



### いってきまーす!

### 朝ごはんを食べよう!

朝食は一日の生活のスタートです。私たちの体温は寝ている間は下がっています。朝ごはんを食べることで消化器官に刺激が与えられ体温が上がります。また、胃や腸に食べ物が入ることで腸の働きが高まり、排便しやすくなります。一方で朝ごはんを食べていないとエネルギー不足で体温も上がりにくくなります。朝から元気に過ごすためには朝ごはんをしっかり食べることがとても大切です。早寝早起き朝ごはんの習慣をつけ、元気に登園してお友達とたくさん活動してくださいね。