



2020年4月1日  
社会福祉法人 尚徳福社会  
保土ヶ谷保育園



## ご入園・ご進級おめでとうございます

桜も咲き、朝夕の冷え込みも少しずつ和らいできました。まだまだ寒暖の差があるので、栄養と休養をとりながら体調に気を付けていきたいですね。子ども達の「おいしかった！」の音がたくさん聞けるように、また、苦手な食材が少しでも好きになってもらえるように、工夫しながら頑張ります。よろしくお祈りします。



## いただきます ごちそうさま



保育園の昼食、おやつ(乳児は午前おやつを含む)で、幼児は1日の食事摂取量の約40%、乳児は約50%を目安に摂取するように献立を作成しています。旬の食材を使用し、季節を感じるような献立を心掛けています。4月は、春キャベツ、新人参、新玉ねぎなどを使用します。

保土ヶ谷保育園では、主菜となる魚の献立を週2回程入れます。4月はさけのごま焼き・ぶりの塩焼き・かじきのフライを考えています。魚は、噛んでいるうちに水分がなくなり、呑み込めず口の中にためてしまうこともあります。回数を重ねるごとに、食べ方を覚えていくので、いろいろな魚を使用していきたいと思っています。また、和え物や煮物などの和食を組み合わせ、脂肪を摂りすぎないようにし、素材の味を大切にするために、かつお節や昆布でだしをとり、その旨味を上手に使いながら薄味を心掛けています。

また、今年も様々な食育を行い、食がより身近に子ども達の心に根付くように考えていきたいと思えます。



母乳やミルクで成長してきた赤ちゃんが様々な食べ物と出会い、上手に食べる練習をしていくのが離乳食の時期です。保育園では職員一同で連携し、ご家庭の様子も伺いながら子どもの食べ方を見て、消化・吸収の発達に合わせて少しずつ進めていきます。ご家庭で迷うことがあればいつでもご相談ください。

## 旬を伝えよう！

### 春キャベツ



みずみずしくてやわらかく、ビタミン C が豊富です。生のまま、あるいはサッと火を通して食べると素材そのものの味を楽しめます。ふわっとしていて、丸みのあるものがおいしいものを選ぶコツです。