

## 子どもの時から健康的な食習慣づくりが重要です。

乳幼児の食事は咀嚼機能の発達に合わせて、健康的な食習慣、食嗜好を身に着ける・・・  
小さい時に覚えた味は大人になっても覚えているもの。和食、野菜を多く食べて育てば、大人になっても野菜をよく食べます～

- ① 和食中心の薄味メニュー ②よく噛んで食べる ③適温給食 ④食物アレルギー克服

### 当園の給食室で調理実習



厨房に設置してある「ラショナルジャパンのスチームコンベクション」は有名ホテルでも使われており「煮る、揚げる、蒸す、焼く」がこの1台でできる優れたもの。

形が崩れず、見た目も美しく美味しく出来上がります。

から揚げの衣はカリッ、  
中はジューシー



毎日のおやつで提供している

「特製手作りヨーグルト」の特徴

- ・ スキムミルクで作りますので低脂肪。
- ・ カルシウムが牛乳の約1.5倍である上に、乳酸カルシウムとして摂取するため吸収率が高く乳幼児には最適。
- ・ ビタミン類及びたんぱく質が豊富。
- ・ 乳酸菌が市販のヨーグルトの5～10倍と多く、消化・吸収・吸収の促進、整腸作用の効用がある。
- ・ 園で作るので無添加。



## 年長さくら組親子「お頭付き鰯（あじ）」を食べる

魚離れが進んでいる日本の食卓ですが、当園の子どもたちは魚料理が大好き。  
山津水産の職員「お魚マイスター」さんから、年長の親子対象に一匹まるごとの魚の食べ方を教わりました。  
昼食に鰯を親子で1匹食べました。



毎年サンマの時期は、レモンと一緒に骨付きで給食に出ます。

## 給食には天然素材にこだわった素材で「だし」をとる

毎日の給食の食材は安全で美味しい物を提供するようにしています。  
小さい時に覚えた味は、大人になっても覚えているもの。小さい時からの習慣化が決めてです。  
〈北海道産天然昆布〉 〈昆布といりこでだしを取ります。〉



だしを取った後は  
〈カルシウムが多い「いりこ」は味を付けておやつに提供〉  
〈昆布は佃煮にしてご飯と共に提供〉



スナック菓子を  
与えるのはやめましょう

〈鹿児島県指宿の鰹節〉

5歳前後になると太ったり、痩せたりする子どもが増加傾向になります。  
運動遊びの量と質の確保、食の関心を高めて、生涯に亘る健全な食習慣  
を形成致しましょう。