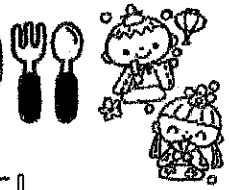


# 給食だより



## 『楽しく食べる子どもに』

「楽しく食べる子どもに」は、国の「保育所における食育に関する指針」のタイトルになっている言葉です。  
この指針では、食育の目標として、5つをかかげています。

- ① お腹がすくリズムのもてる子ども
- ② 食べたいもの、好きなものが増える子ども
- ③ 一緒に食べたい人がいる子ども
- ④ 食事づくり、準備にかかわる子ども
- ⑤ 食べものを話題にする子ども



各園では、毎日の給食提供のほか、様々な食育活動を実施しています。

### ～ 食事づくり・準備に関わる子どもに ～

食に関する様々な体験を通して、子どもたちは、食べ物や食事への興味を高め、食事の準備や簡単な調理など、子どもにできる「お手伝い」をお願いしていませんか？

大人がサポートしながら、食事作りの楽しさを伝え、「それでいいよ」「じょうずだね」と自信を持たせる言葉をかけて、できることを増やしていきましょう。また、「お手伝いしてくれて助かったよ」「ありがとう」と感謝の気持ちを伝えましょう。

#### 例えばこんなお手伝い

食器を選ぶ  
食器をふく  
テーブルをふく  
皿を並べる

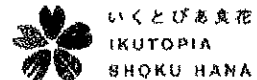


一緒に買い物に行く  
野菜を洗う  
野菜をちぎる  
混ぜる・あえる  
盛り付ける

きいろのなかま	その他調味料	主食
エネルギーのもとになる 		
塩・ごま油・片栗粉・砂糖	塩・中華だし・しょうゆ・酒	ちゃんぽん麺
塩・こんにゃく・砂糖	塩・しょうゆ・みりん・だし汁	ごはん
片栗粉・油・砂糖・ごま・花魁	しょうゆ・酒・塩・だし汁	ごはん
パン粉・小麦粉・油・じゃがいも	塩・しょうゆ・みりん・だし汁・タルタルソース	たけのごはん
じゃがいも・油	ホワイトルウ・シチューミックス・酢・塩・マヨネーズ	パン
片栗粉・じゃがいも・砂糖・パン粉・片栗粉・ゼリー・油	ケチャップ・カレー粉・塩・コンソメ	わかめごはん
パン粉・オリーブオイル・じゃがいも	塩・カレー粉・しょうゆ・だし汁	ごはん
砂糖・ごま・ごま油	酒・みりん・しょうゆ・酢・だし汁	ごはん
じゃがいも・油・小麦粉・マーガリン・砂糖	カレールウ・ケチャップ・ソース・しょうゆ・酒・酢・塩	ごはん
パン粉・小麦粉・砂糖・油・じゃがいも・さつまいも	塩・ケチャップ・カレー粉・だし汁	ごはん
マカロニ・油	塩・ホワイトルウ・酢・コンソメ	パン
油・砂糖・片栗粉・ごま油・香辛料・ごま	しょうゆ・酒・酢・塩・中華だし	ごはん
パン粉・小麦粉・油・じゃがいも	塩・マヨネーズ・コンソメ	ごはん
砂糖・油・さつまいも・巻紙	だし汁・しょうゆ・塩・酒	ごはん
じゃがいも・小麦粉・パン粉・砂糖・ごま油	砂糖・しょうゆ・塩・みりん・酢・だし汁	ごはん
ごま油・砂糖・ごま	しょうゆ・塩・中華だし	ごはん
ごま油・ごま	みりん・しょうゆ・マヨネーズ・だし汁	ごはん
砂糖・油	塩・酒・だし汁・しょうゆ	ごはん
パン粉・砂糖・油	しょうゆ・酢・塩・だし汁	ごはん

新潟市で食について学ぼう！

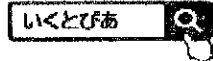
### 『食育・花育センター』 『アグリパーク』



いくとびあ良花  
IKUTOPIA  
SHOKU HANA

毎月、「食育の日」として、旬や地域の食材をとり入れて、食育を意識した給食を提供しています。

食に関する施設が充実している新潟市。食や花について楽しみながら学ぶことが



▶ 最新の情報は  
ホームページとSNSでチェック！

できる『食育・花育センター』や、農作物の収穫・家畜の乳しほりやえさやり等の農業体験ができる『アグリパーク』があります。  
ホームページや公式SNSで情報を発信しているので、チェックしてみてくださいね♪