



## ご進級、ご入園おめでとようございます！！

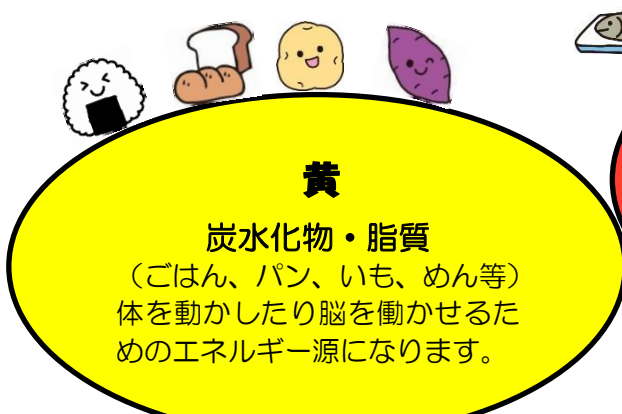


ぽかぽかと暖かい陽気になり、吹く風も暖かくなってきました。桜の花も待っていましたとばかりに一気に花を咲かせ、春の訪れを教えてください。新年度を迎え、4月4日には新しくあい川保育園に6名のお友だちが入園します。今後つくし組さんには続々と新入園児さんが入ってくる予定です。今年度も賑やかなあい川保育園になりそうです。在園児のお友だちも新しいクラスに進級し、それぞれワクワクドキドキしていることと思います。この1年、子どもたちはどんな風に成長していくのかな？楽しみです！

今年度も子どもたちが笑顔いっぱい、元気いっぱい保育園での生活を送れるように、安心して安全な給食を心がけ、子どもたちの健やかな成長を食の面からサポートできたらと思っています。また、しょうじだよりを通して、保護者の方々にぜひ知ってほしいこと、役立つ情報やレシピなどを紹介していきたいと思っています。そして、今年度は、保護者の方々と一緒に食について考え、体験していただけたらなと思い、講師の先生を迎えての活動も計画していますよ。お楽しみに♪

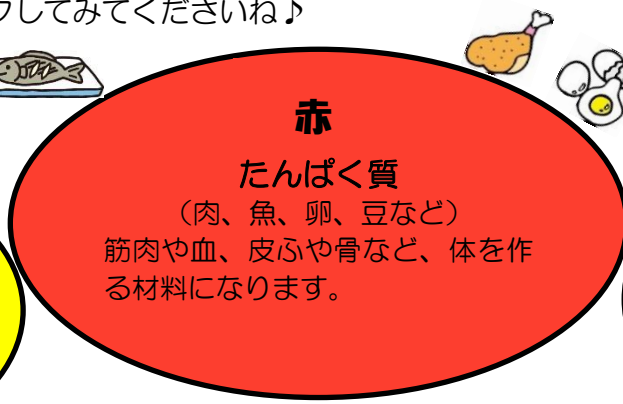
### ☆献立表に毎日の給食を「三色分け」した食材表を載せています！

三色分けは、食材を働きによって黄、赤、緑の3色に分けることです。保育園では、ゆり組さんに三色分けについて少しずつお話をしていきながら、自分が食べるものにどんな働きがあるのかを知り、何色の食材を食べすぎているのか、また足りていないかを考える力をつけてほしいと願っています。そして、いずれは毎日の給食で使った食材を自分たちで三色分けしてもらう予定です。おうちでも献立表を見ながら、ぜひ一緒にチェックしてみてくださいね♪




**黄**

**炭水化物・脂質**  
(ごはん、パン、いも、めん等)  
体を動かしたり脳を働かせるためのエネルギー源になります。



**赤**

**たんぱく質**  
(肉、魚、卵、豆など)  
筋肉や血、皮ふや骨など、体を作る材料になります。



**緑**

**ビタミン・ミネラル**  
(野菜、海藻、きのこなど)  
体の調子を整えてくれたり、うんちが出るお手伝いをしてくれます。

### ☆保育園では、素材の味を大切に、うす味を心掛けて調理をしています！


食べものの味を感じる“味覚”。実はお母さんのお腹の中にある頃から味覚は備わっています。そして、味覚を育てるための大切な時期が、乳幼児期です。いろいろな味をしっかりと感じ、経験することが大切なこの時期。だからこそ、出汁を使って素材の味を引き出し、そして薄味で味付けすることで野菜の甘味や苦味、肉や魚の旨味などを感じる舌を育ててほしいと思います。濃い味付けにしていると、調味料の味ばかり感じ、敏感に味を感じることができなくなります。そうすると、味の経験が少なくなり、偏食につながったり、噛まずに呑み込んでしまうことにもつながります。たくさんの味を経験し、豊かな味覚を身に付けてほしいと願っています。

◎4/19はあいあい弁当の日で、手作り弁当をお願いしています。子どもたちはおうちの方の手作り弁当をとっても楽しみにしています。今年度も毎月1回程度(暑い時期は除きます)あいあい弁当をお願いしたいと思いますので、よろしくお願ひします。お弁当作りのポイントをまとめてみましたよ。参考にしてみてください。

ごはんとおかずがだいたい半分ずつの割合になるよう入れましょう！

おにぎりは小さめに、おかずは一口大に切るなど、食べやすい大きさにしましょう。

いつものごはんの量を考えて、食べきれぬ量を詰めてあげましょう。食べきったという喜びと自信が大切です！



赤(肉や魚)、黄(豆や卵)、緑(野菜や果物)の食材を入れることで彩りも良く、栄養バランスも良くなります。

※お弁当を作るときは手洗いをきちんとしましょう。肉や魚は中心部までしっかり火を通し、生野菜など火を通さない食材はできるだけ避けましょう。

### ☆あい川ファームだより☆

保育園の畑「あい川ファーム」では、子どもたちと一緒にいろいろな作物を育てています。自分たちで野菜を育てることで、より食べ物に興味をもったり、地域の方々との交流が生まれたり、子どもたちにとっても良い刺激になっています。そして、育てた野菜を収穫し、クッキングをしたり給食で食べたりと楽しみもたくさんです。自分たちで育てて収穫した野菜を大切に思う気持ちが育ち、また、苦手なものも食べてみようと思う気持ちにもなるようです。今年度もたくさんの畑の恵みを子どもたちと一緒に楽しみたいと思っています。

そして、畑の隣には田んぼがあり、ゆり組さんが毎年「みこと米」というもち米を育て、収穫しています。昨年度より始まった“あいがも農法”で、今年もおいしいお米を育てていきたいと思っています。今月の26日、さっそく「みこと米」の種まきをゆり組さんが行う予定です。あいがもちゃんの来園、そして秋の収穫、年末の餅つき会…。今から楽しみがいっぱいです♪