



給食メモ

2026年5月箱舟保育園

お願い

朝何かを食べながら登園されている方を見かけました。窒息事故の防止、アレルギー児への配慮もありますので、園内に食べ物を持ち込み食べることを控えて下さい。ご協力よろしくお願いたします。

味覚を育てよう！

乳幼児期は味覚が発達し、嗜好が形成される大切な時期です。様々な味を経験し、好きな食べものがたくさん増えるとよいですね。

味覚の基本

味覚には、甘味・塩味・酸味・苦味・うま味の5つの基本味があります。甘味は糖質、塩味は塩分、うま味はタンパク質に含まれ、生きていくために必要なものなので、動物は本能的に好みます。

逆に酸味は腐敗しているもの、苦味は毒のあるものと認識するため本能的に嫌います。

～食べてみたい意欲を引き出すポイント～

- *切り方や調理方法を変える
- *家族が美味しそうに食べる姿を見せる
- *子ども自身を調理にかかわらせる
- エプロンを付けてお手伝いをしてもらだけでも気分は上がりますね(^_-)☆
- *味見をしてもらう 盛り付けをもらう
- 5月からふじぐみのお味見隊活動がはじまります！



薄味を心がける

子どもは大人より味覚が敏感です。大人が少し薄いかなという程度でもしっかり味を感じられるので、だしや素材の味をいかした味付けを心がけましょう。濃い味に慣れると、味覚が鈍くなるので気をつけましょう。

～薄味で美味しくするポイント～

- *だしをしっかり取る
- *酸味や香辛料をいかず
- *味つけが重ならないようにする

先月の給食メモでお伝えしましたが、塩分の摂取量を更に減らすことを求められています。園の給食だけを薄味にするのではなく、ご家庭での食事でも薄味に。ご協力をお願いいたします。

4月の食育の日に、年長年中児に「今日、朝ごはんを食べてきましたか？」と質問をしたら、残念ながら 1人のお友だちが食べていませんでした(;∨;) 元気に一日を過ごすために朝ごはんは「お家で食べて！」の登園をお願いします！

毎月配布される献立表を参考にして、保育園と家庭の食事内容が重ならないよう配慮をお願いいたします。

5月13日(水)、19日(火)、26日(火)は給食の試食会です。是非ご参加ください！

5月の誕生会のデザートはりんごです。幼児クラスは「うさぎりんご」を予定しております。例年、食べ慣れていないのか？皮がニガテなお友達がちらほらいます。ご家庭でぜひGW中に、皮つきのりんごを食べる練習をしてください。<(_)>



箱舟保育園食育目標は 神様の恵みに感謝して、皆と今この食事を楽しんで食べられる子 です。

人気おやつ



ラスク



絹さやのに入った
鮭おにぎり



切干大根もち