



令和7年4月1日
たじりエンゼル栄養士 能美

栄養士の能美です。給食やおやつ献立を作成しています。食育だよりでは食についての話を保護者のみなさまにお伝えし、子どもたちの成長を食の面から支えていきたいと思っています。どうぞよろしくお願いいたします。

★ たじりエンゼルの給食

給食を食べるお子さまをもつ保護者のみなさまは『どんな給食が作られているのかな?』という不安があるかと思っています。乳幼児期は子どもの心と体が大きく成長する時期です。おやつを含めた毎日の食事は、1日の活動と成長に必要な栄養量を取り入れるだけでなく、食事のおいしさや楽しさを味わい、食事の仕方を身につけるものでもあります。たじりエンゼルでは、年齢にあった食習慣を身につけるために、給食の内容や食事のとり方などにも配慮しています。

- ・給食で使う生鮮食材は毎日使いきりで、新鮮で安全なものを使用しています。
- ・旬の食材を取り入れた季節感のある献立で、食材の味を生かしたうす味を心がけています。
- ・より安全を考慮して果物以外は全て加熱調理し、生野菜は提供していません。
- ・毎日、子どもたちの食事時間に合わせて温かい給食を提供しています。
- ・給食では、必要な栄養がバランス良く摂れるような献立を心がけています。

血や肉や骨になるもの	たんぱく質(魚、肉、卵、大豆、大豆製品) カルシウム(牛乳、乳製品、海藻、小魚類)
体の調子を整えるもの	ビタミンA(緑黄色野菜) ビタミンC(淡色野菜・果物)
熱と力になるもの	糖質(砂糖、穀類、イモ類) 脂肪(油脂類、油脂の多い食品)

【 0歳児：離乳食・乳児食 】

初期、中期、後期、完了期と4段階に分かれています。月齢や発達、家庭での食事の進み具合、たじりエンゼルでの様子などを考慮しながら、それぞれの子どものニーズに応じた食事を提供します。

【 1、2歳児：乳児食 】

内容は幼児食と同じですが、食器、切り方、分量などは、発達に合わせて提供します。

【 3、4、5歳児：幼児食 】

さまざまな大きさ、固さの食事ができます。野菜や魚や豆類、あまり食べ慣れていないもの、子どもにとって苦手なものも提供しますが、友だちと楽しい雰囲気の中で繰り返し食べる経験を重ねることで、いろいろなものが食べられるようになってほしいと思っています。

★ 食材について

- ・給食で使用する出汁は、毎日昆布と削り節で出汁をとっています。
- ・給食で使用する揚げ油は、卵を含むものは揚げていません。
- ・マヨネーズは、「エッグケア」という卵不使用のマヨネーズを代用しています。
- ・加工肉(ハム、ベーコン、ウィンナー)は、卵、乳、小麦不使用です。
- ・ハンバーグは、卵、乳、小麦不使用です。
- ・練り製品(ちくわ、さつま揚げ、かまぼこ)は、卵、乳、小麦不使用です。
- ・ギョウザ・シュウマイ・コロケは、卵、乳不使用です。
- ・中華めんは、卵、乳不使用です。
- ・おやつで提供する市販のお菓子は、卵、乳不使用です。
- ・生卵を含む食品は提供していません。



★ 食物アレルギーについて

たじりエンゼルでは食物アレルギーをもつお子さまに対して、可能な限り除去食及び代替食を行っています。医師から除去食の診断を受けた場合は、医師の意見書に基づいて対応します。食物アレルギーについて気になることがあれば、たじりエンゼル栄養士の能美までお気軽に声をかけてください。

給食を通じて、食事は楽しいものであり、体にはもちろん、心にもおいしいものであると感じられるような給食を提供したいと思っています。