

# さくら保育園の給食

さくら保育園の給食は栄養士が献立をたて、全て自園調理をしています。  
国産の食材を使い、旬を取り入れた季節を感じる献立です。  
和食中心に主菜は週3回お魚2回お肉を使用し、お魚を多く使った献立が特徴です。  
よく噛むことを目的とし、少し大きめに切った食材で作る給食に  
栄養たっぷりの胚芽ご飯、スティック野菜や煮干し、果物を毎日食べます。  
旬の魚が出回る時期は1尾丸々取り寄せて、園児に見せます。  
春や秋はカツオ、夏は太刀魚、冬はわかさぎ等。



食育は、調理前の食べ物に触れる事を主に行います。  
野菜の苗を土に植える、水やり、収穫。  
食材本来の姿を知って、自分たちで育てた野菜を  
いただきます。  
玉ねぎの皮をむいたり、  
そら豆をさやから出したり…。



見る



触る

匂う



育てる

味わう

どの時期でも野菜が買える今、  
野菜の旬はいつ？どの部分を食べているの？  
食べる為にはどうすればいいの？  
たくさんの疑問を持って正しい食材の姿を知って成長してほしい。  
そんな想いを持って、食育をしています。

