



## 食事のあいさつをしましょう



食事の時に「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしていますか？  
「いただきます」「ごちそうさま」は、「食事を作ってくれた人、食材を育ててくれた人、運んでくれた人などへの感謝の思い」、また「一緒に食べる人がこちよく、楽しく、おいしく食事をするための思いやりの心」、「自然へ感謝の気持ち」などの思いを込めます。  
園でも離乳食の時期から「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをします。小さな子でもできる食育のひとつです。ぜひご家庭でも習慣にしましょう。

### みらいこども園の給食は・・・

味噌汁や煮物のだし汁は、**かつおぶしや昆布**でだしを取っています。だしを取っている時は、給食室からいい香りがしてきます。野菜の旨味を引き出します。



みらいこども園のごはんのお米は、**あきたこまちの胚芽米**を炊いています。胚芽米は、ビタミンや食物繊維が豊富です。秋の新米の時期は白米でピカピカのごはんを味わいます。

毎日の給食は、玄関にあるサンプルケースに展示しています。ご覧ください。お子さんが給食で好きなメニューやレシピを知りたいメニューがありましたら、サンプルケースの上にあるリクエスト記入用紙でお知らせください。記名をお願いいたします。

献立は旬の食材を使用し、国産の食材を中心に仕入れています。中には普段食べられないものが出たりすることもあります。旬を味わう体験として取り入れています。毎日給食の時間にクラスを回り、子どもたちと触れ合いながら、子どもたちに食べやすく、おいしい、安全な給食を食べてもらうにはどうしたらよいかを考えて献立を立てています。

