



HIBARI
Kindergarten



ひばり幼稚園の
給食の
秘密



#味覚の形成

#こだわりの出汁
etc.

作るだけじゃない、食べる食育 それがひばり幼稚園の「給食」です



ひばり幼稚園の食育活動は、cooking studioで行われる正課活動「食育」ではありません。子ども達が毎日食べる給食は、成長期の子ども達の1日の食事において大切な1食です。だからこそ、「食育」としての給食、ひばり幼稚園の園児の為だけに栄養や味つけ、献立等にこだわって作った「食べて健康に育つ」ための食事を提供しております。

#味覚の形成

豊かな味わいを楽しめる「舌」を育てています

私たちは舌の表面にある味蕾(みらい)という細胞で、食べ物の味を感じています。味蕾から味を感じ、神経細胞から脳に味が伝わり甘い、しょっぱい、苦いなどの味を知覚します。

この味蕾は生後3カ月ごろまで増え続け、約10,000個に達します。この時期をピークに加齢とともに減少し、20歳ごろには約8,000個、80歳では4,000個にまで減少すると言われており、高齢になってくると濃い味を好む傾向にあるのはこのためです。

味覚をつくるうえで大切な時期は離乳食から幼児期までの間と言われていています。初めて口にする食べ物ばかりですので、新しい経験を重ねていくことで、味を覚えていき個人の嗜好がつけられていきます。この時期に食べたものによって味覚の善し悪しも分かれていく傾向がありますので多くの種類の食べ物に触れることが大切です。



子どもの味覚は大人が思っている以上に敏感で繊細であり、味覚をつくる上で今が一番大切な時期と言われております。

また、子どもの頃からだしのきいた薄味の和食に慣れることは、味覚異常や生活習慣病の予防にもつながると言われております。

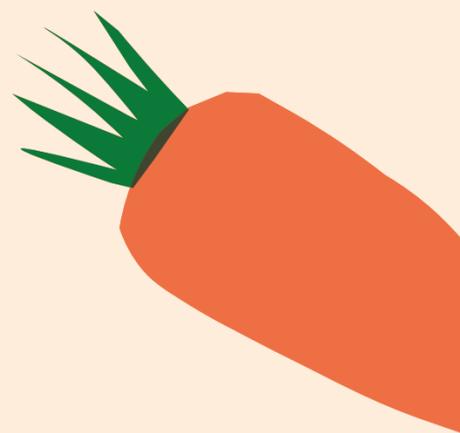
子どもの健やかな発育を一番に考えた和食中心のバランスの取れた献立で、植物性のだしや旬の野菜などいろいろな食材を取り入れて多くの種類の食材に触れ、その素材の味を最大限に引き出す調理方法で給食の提供を行っております。

#こだわりのだし

素材の味を生かすこだわりの出汁

だしは国産の干しいたけと昆布を使用した植物性の天然出汁です。すっきりとして癖がない優しい味わいは素材の味を優しく助け、食材本来の味を味わえる食事を作り出しています。

又、植物性の為、アレルギーのある園児にも安心して召し上がっていただけます。



昆布出汁

北海道産の昆布を100%
使用した粉末昆布だし



しいたけ出汁

国産のしいたけを100%
使用した粉末しいたけだし

#無添加・無化学の美味しい調味料

国産素材、国内製造にこだわった調味料

素材の産地や製造方法、アレルギー対応にこだわった「安心・安全」な無添加・無化学の調味料を使用して、味つけを行っております。

又、和食の味の決め手となる醤油、味噌には特に力を入れ、長野県松本市で創業100余年の老舗で作られた伝統の信州味噌、信州醤油を使用しております。



信州無添加醤油

契約栽培された大豆と米で作られた信州産無添加醤油



信州味噌

契約栽培された大豆と米で作られた信州産味噌



万能だし

魚介不使用の植物性の万能だし、国産素材のみ使用



チキンスープの素

アレルギー26品目不使用、化学調味料、香料不使用



甜菜糖

北海道産の甜菜(サトウダイコン)を使用、上白糖は使いません



マヨネーズ

卵不使用、国産素材のみ使用したマヨネーズ

#季節感あふれる献立

二十四節気を取り入れた献立

給食では日本の素晴らしい食文化を伝えるため、和食を中心とした献立を毎月作っております。そして和食の中にも、季節の移ろいを大切にしたいメニューを導入。「立春」や「夏至」などの<二十四節気>に則り、旬の食材を取り入れた献立をご提示しております。

毎日の給食を通して季節を視覚と味覚でも楽しく感じてもらい、必要な栄養を満たすことはもちろん、豊かな心や健康な身体作りも支えていきます。



美味しい・安心・安全・こだわりの給食で、
「正しい味、本物の味」を伝えていきます