



がつしょくいく 3月食育だよ



2021年3月 あいせん保育園

早いもので、今年度最後の月となりました。子どもたちの一年間を振り返ると、園庭で野菜を育てる喜びや食材にふれる喜び、お手伝いの喜びなどの様々な食育活動を通して、食に対する興味や関心を持てるようになり、子どもたちの成長を感じうれしく思います。3月は、桃の節句、春のお彼岸など行事や季節感を大切に献立を取り入れています。～さわらの香味焼き、ぼたもち、春キャベツマカロニサラダなど～

お彼岸には先祖の供養にぼたもちをお供えて食べる風習があります。18日のおやつにぼたもちを取り入れました。あんでくるんだものと-黄名粉をまぶしたものの2種類になります。

またこの時期のキャベツは「春キャベツ」と呼ばれ、鮮やかな黄緑色で水分が多く軟らかいのが特徴です。

保育園の給食を通して

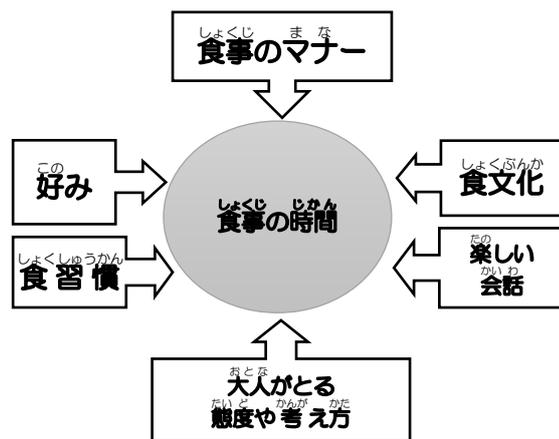
給食の献立は、子ども達が健康に成長できるように栄養価を計算して作られています。しかし栄養満点の食事を食べさせるだけが給食ではありません。給食の時間を通して、食習慣や衛生の知識、食文化などを伝えています。家庭でも、保育園でも、子ども達は食卓での関わりを通して色々なことを身につけています。年齢が小さいほど、周りにいる大人の食習慣をそのまま受け入れ、影響を大きく受けて育っています。

ゆったり食事を楽しみ、身も心も満足することで、子どもは安定した心身を作ります。給食室でも子ども達のことを考えながら、給食を作っています。例えば、切る大きさはどれくらいにしようか？今日は味が混ざらないようにカップを使って盛り付けよう！このくらいの硬さの物はよく噛んで食べてほしいね…等

4月からの子どもの成長を振り返ってみましょう。

- ・好きな食べ物は増えたかな？
- ・食べ方は上手になったかな？
- ・うれしそうに楽しそうに食べているかな？

これからも、「おなかすいた～！」「おなかいっぱい！」の声がたくさん聞けるといいですね。



うちゅう組の皆さんもうすぐ卒園ですね
おめでとうございます。

3月17日は、うちゅう組の皆さんからリクエスト給食です!!
昼食 チキンカレーライス、マカロニサラダ、いちご
3時おやつ 揚げパン

