

3月



平成29年3月
かんのん町保育園

きゅうしよくだより



たのしく食事をするために



3月は保育園では節目の季節です。お祝いや会食などいろいろな方と食事をする機会や外食が多くなります。お友だちや親戚など家族とは違う人と食事をする機会も増えます。食べ方やマナーなどを覚えるよいチャンスです。身近な大人がお手本となるようにしましょう。また、いつもと違う場面では、刺激を受けたり苦手なものに挑戦しようという気持ちも生まれてきます。楽しい記憶、共感してくれる人の存在が成功体験となって苦手なものを克服する原動力となっていくます。いつもと違う食卓を囲んだあとには楽しい思い出とともに家の食卓で盛り付けや献立の工夫につなげるのも楽しいものです。



春と比べて成長したこどもの姿を見て、できるようになったこと、上手になったことを確認してみましょう。ひと学年あがる際の不安が、お兄さん・お姉さんになる期待感、ワクワク感を楽しい気持ちや自信につなげられるといいですね。



ぶろっこりー ブロッコリー

こども達の食卓に頻りに登場するブロッコリー。色の濃い見た目の通り、カロテンを多く含む他、ビタミンCや食物繊維、カリウム、カルシウム、リン、鉄などのミネラルも豊富です。こどもが手で持つて食べやすいこともあり、「茹でてマヨネーズを添えて」食べることが多くなります。給食ではおかかあえや中華味のあえものも人気です。

ブロッコリーは花の部分を食べる野菜です。ひとくちに野菜といっても葉を食べる野菜、根を食べる野菜、果実を食べる野菜と色々です。食事の時にどこを食べているのか話題にしながら食べるのも楽しいものです。ブロッコリーは新芽（スプラウト）も出ているのでさらに話題が広がります。

