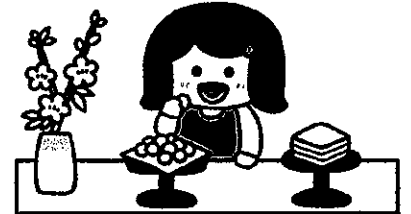


食育だより No. 12

2020年3月1日 みなみひの保育園

3月は、ひな祭りや遠足、卒園式など多くのイベントがあります。また、ひまわり組さんが考えてくれたメニューもあります。この時期は、急にごはんやおかずのおかわりも足りない時が出てきます。本当に食べられるようになったのだと実感しています。ひまわり組さんたちの思い出に残るように一生懸命給食を作りたいと思います。



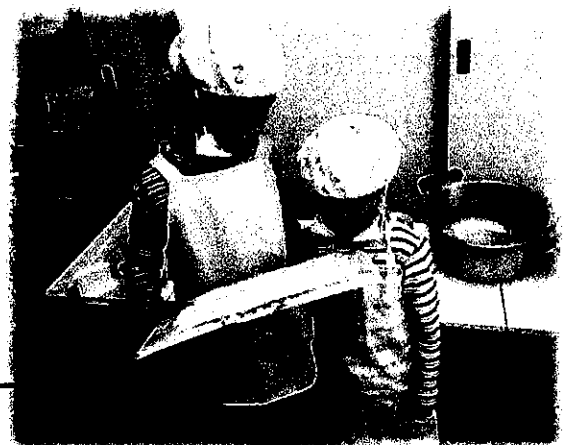
週末の親子クッキングは「料理上手」への王道

子供のころに料理の手伝いを経験させてもらった子は、大人になってからの自炊率が高いというデータがあります。しかし今の20~30代の親世代を調査すると、買って来た惣菜を与えると言う親が多いのです。働くお母さんが増えた事情はあるかもしれませんが、そこに子どもを巻きこんで栄養状態が悪くなってしまいうのは避けたいものです。料理を手伝ったことのない子どもが突然料理を好きになるかということ、それは難しいです。お母さんたちは、ただでさえ料理は面倒なのに子どもがかかわってくると、さらに時間がかかる、だいたい子どもにできるわけがないと思っていませんか？子どもは、やり方を教えてさえすれば大人以上に楽しんで料理をすることができます。その体験で大きく成長するのだと気づかせてくれます。まずは週末に和食の基本である「ご飯を炊く」「みそ汁を作る」ことから親子でやってみましょう。



~ひまわりさんからすみれさんにバトンタッチ!!~

憧れていたお当番!!エプロンと帽子をつけてひまわりさんにやさしく教えてもらいながら嬉しそうに給食の配膳を行っています。野菜の栽培・収穫をして自分たちでクッキングをする経験など、様々な食育活動を通して食への興味が広がってきました。バランス良く食べて心も体も大きく成長した姿がとてまたのもしく感じます。



今月のお誕生日メニュー

- ・炊き込みご飯 おやつ
- ・コロッケ ・ワッフル
- ・春キャベツサラダ
- ・清汁
- ・りんご

リクエスト給食

- ・わかめご飯 おやつ
- ・から揚げ&チップス ・焼きドーナツ
- ・小松菜の納豆和え 豆乳アイス添え
- ・味噌汁
- ・いちご