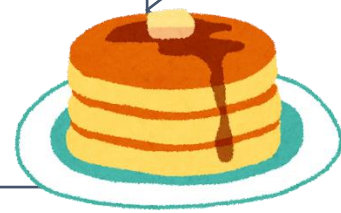


食育だより No. 12

2022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。

魚を食べよう

日本は世界有数の豊かな漁場を持つ国、海だけでなく清流や湖、沼などにも恵まれていることから、古来豊かな魚食文化が発展してきました。私たち日本人は多種多様な魚介を消費していますがその量は年々減り続けています。食料需給表によると平成13年には、一人当たりの年間消費量が40.2kgもありましたがこの年をピークに平成27年度には25.8kgまで減りました。主な要因として調理が難しい、面倒などの消費者の意識が強くなっていることがありました。一方で肉の消費量は上がっているのですますます魚の消費頻度は落ちていきます。とはいえ魚介類を食べる頻度については、増やしたいと考える人が7割近くもいます。けして魚介人気は落ちているわけではありません。保育園ではなかなか丸一尾の魚を出すことができませんが、ご家庭ではぜひ挑戦してみてください。



♪今までの食育会を振り返って♪

今年度初めて“食育会”という会を作り、各クラスで係が話をしに行きました。最初は、椅子の座り方・食べ方など食事のマナーについて次に、食事の食べ方について（三角食べなど）そして、食具の持ち方について話をしました。また、箸掴み競争も保育士同士でやってみると「先生頑張れ〜！」と皆で応援してくれて次の時には、子ども同士でやりました。次は、当日の献立の三大栄養素について、最後は、三大栄養素のクイズをしました。3クラスとも興味津々に聞く姿が見られ、

楽しんでいたので嬉しかったです。年が明け、2歳児も食具の持ち方についての食育会をしました。ご家庭でもお子さまと一緒に食事をとり食材について、食べ方や食具の持ち方について話しながら楽しく食べられるといいですね♪

今月のお誕生日メニュー

- ・のりまき
- ・牛乳
- ・煮魚
- ・バナナケーキ
- ・白菜とろ煮
- ・すまし汁
- ・清見オレンジ

リクエスト給食

- ・わかめごはん
- ・からあげ、フライドポテト・牛乳
- ・小松菜の納豆あえ
- ・ホットケーキ
- ・野菜スープ・いちご

