

食育だより No. 9

2023年12月1日 みなみひの保育園

風邪のはやる季節です。手洗い・うがい・マスクでの予防も大切ですが、基本は栄養バランスの良い食事です。ふだんの食事に気を配りながら、風邪に負けない身体を作りましょう。



各クラスの子ども達が給食で提供されるしめじやにんじん、玉ねぎなど身近な食材に触れられるよう給食室と連携をとっています。乳児クラスの子ども達にはにんじんやかぼちゃなど、手が汚れにくく無理なく触れられる食材を用意し、ゆったりとした雰囲気の中で一人ずつ順番に触れたり匂いを嗅いだりしています。幼児クラスの子ども達は食材に触れることだけではなく、きのこを細かく割く・泥のついたじゃがいもを洗う・玉ねぎの皮を剥くことなど、給食室の先生の手伝いもしています。友達や保育士と感じたこと等を素直に共有し、食材に興味を持ち

ながら意欲的に取り組む子どもの姿が多く見られるので、じっくりと楽しみ、満足感を感じられるよう寄り添いながら関わっています。

給食の時間に自分達が手伝いをした食材が入っていることを伝えると、野菜が苦手な子どもも「少し食べてみようかな」「おいしい」など自ら野菜を食べる姿や元々野菜を食べられる子どもも「すごく美味しい!!」「おかわり!」と頬張る姿も見られるので一人一人の様子に合わせながら無理なく食事を楽しめるよう関わっています。



☆今月のお誕生日メニュー☆

- ・わかめご飯
- ・デミグラスソースハンバーグ
- ・粉吹芋
- ・ほうれん草ときのこのソテー
- ・豆乳スープ
- ・おやつ
- ・牛乳
- ・カルピスホットケーキ



☆クリスマスメニュー☆

- ・ケチャップライス
- ・鶏肉の唐揚げ
- ・ポテトサラダ
- ・茹でブロッコリー
- ・コンソメスープ
- ・おやつ
- ・牛乳
- ・クリスマスケーキ
- ・クッキー
- ・みかん

☆今月の多文化メニュー【ピザ】☆



現在では子どもからお年寄りまで誰でも知っているおいしいピザですが、日本にピザが紹介されたのは昭和30年頃。都心のおしゃれなピザレストランが若者の間で話題になり、昭和40年頃には「西洋のお好み焼き」といった説明でピザメーカーが販売されました。ピザ発祥の地ナポリではピザ職人の資格があり、海外からの参加者も毎年多く大人気の資格となっているそうです。