

# 食育だより No. 12

2024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。



## クッキングって楽しいね♪



0歳児つぼみ組ではホットケーキ、1歳児もも組では野菜プリッツ、3歳児たんぼ組ではスイートポテトを作りました。どのクラスの子も、保育士が子ども達の前でクッキングの準備や下ごしらえをしているととても興味深い様子で眺める姿や友達と感じたことを共有しながらクッキングの雰囲気を楽しむ姿がありました。

保育士による下ごしらえが終わった後には、ジップロックに材料等を入れて子ども達が順番に潰したり、揉んだり、絞り出したりと食材には直接触れずに完成までの過程を感じながらクッキング活動を進めていけるようにしました。過程を進めていくごとに匂いや硬さの変化に気付いたり、いつも作ってくれる人の大変さやありがたさに気付いたりクッキング活動を通してまた一つ成長した子ども達。

楽しさ・嬉しさ・大変さなど子ども達からの発信を丁寧に受け止め、みんなで共有しながらもクッキング活動の雰囲気をそれぞれが好きなように楽しめるように関わりました。



### ★ひなまつりメニュー★

- ちらし寿司                      おやつ
- 五色和え                      • ひなまつりケーキ
- フライドポテト（のり塩）      • 牛乳
- 清汁      オレンジ



### ★今月のお誕生日メニュー★

- ごはん   手づくりふりかけ                      おやつ
- 鶏肉の青のりパン粉焼き      • みかんカップケーキ
- れんこんマヨサラダ                                      • 牛乳
- みそしる      いちご



### ★今月の多文化メニュー

#### アルペンマカロニ【スイス】★

アルペンマカロニは、マカロニと茹でたじゃがいもをチーズであえた素朴なメニューで、アルプスなど山岳地方で昔から食べられきた料理です。本場ではリンゴをすりおろした甘いソースがついているそうです。面白い組み合わせですね。