

食育だより No. 11

2025年2月吉日 みなみひの保育園



節分を過ぎると「春」と言われますが、まだまだ寒い季節は続きます。暖かくなったり、寒くなったり「三寒四温」を過ぎて、少しずつ春に近づいていきます。それでも子どもたちは、元気に園庭で走り回っています。子どもたちの元気を支える給食を作って行きたいと思います。

給食当番も食育！

保育園生活の中で、給食は大切なものです。みなみひの保育園では「食べ物に興味や関心を持ち、楽しく食べる」が給食の目標です。子ども達が健やかに育つために保育園では食育に対して様々な取り組みをしています。その取り組みの一つとして年長児の当番活動があります。

給食当番を始めるのを楽しみにしていた子ども達は、一人一人が意欲的に取り組み、見本を見ながら、量を調節したり、友達同士で教え合ったりしながら盛り付けています。給食を盛り付ける時に使うトングも初めて使うので、使い方や持ち方を丁寧に伝えました。自分達で配膳するようになって今まで以上に食事が安定してきました。

「食に興味・関心を持つこと」「給食を作ってくれる人に感謝の気持ちを持てるようにすること」「食事が自分自身の健康につながっていることを知ること」をねらいに当番活動を行っています。これからも遊びや生活の中で様々な食育活動を取り入れ、子ども達の意欲を引き出し、興味・関心を高められるようにしたいと思います。



★今月の多文化メニュー

アロスコンポーヨ【コロンビア】★

アロスコンポーヨとは直訳すると「米と鶏肉」をあらわし、米と鶏肉・ターメリックなどのスパイスを加えて炊いたご飯です。コロンビアなどカリブ海の島々や、スペインでよく食べられている料理で、入れる具材も地域によってさまざまだそうです。

★今月のお誕生日メニュー★

- わかめごはん
- チキンカツ トマトソース
- マカロニソテー
- 切干大根ゴママヨサラダ
- みそ汁 いちご
- おやつ
- 牛乳
- カレーまん

