

# 食育だより No. 12

2025年3月吉日 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。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。



## ～給食室のお手伝い～

みなみひの保育園では栄養士・調理師と保育士で連携を取りながら、玉ねぎや人参、きのこや大根など、給食で提供される身近な食材を保育室に持ち込み、においを感じたり、感触を感じたりと一人一人が無理なく食材に触れることができるようにしています。0歳児の子ども達は大きな野菜に興味を持ち、触れてみたり両手で持ってみたりする姿がありました。1・2歳児の子ども達は「大きいね～」「かたいよ！」など保育士や友達に感じたことを伝えながら触れたり、においを感じたりする姿などがありました。幼児クラスの子も達は友達と譲り合ったり、協力したりしながら野菜を洗ったり、きのこを割いたり、玉ねぎの皮を剥いたり簡単なお手伝いをしています。保育士は子ども一人一人の様子に合わせながらそれぞれが自分のペースで無理なく取り組めるように関わっています。今年度も様



々な工夫をして子ども達が食育活動に関われるようにしてきたので、野菜が身近な存在となっているように感じます。これからも職員同士で連携をとり、子ども達が楽しめるような食育活動を続けていきたいと思っています。

### ★今月の多文化メニュー★

#### カトゥレット【スリランカ】

カトゥレットはスリランカのコロケで、結婚式やお祝いの席でふるまわれる特別な料理です。本場ではじゃがいもの他にサバやカツオなどの魚を使用し、スパイスなどでカレー風味に仕上げます。



### ★ひなまつりメニュー★

- |            |          |
|------------|----------|
| ・ちらし寿司     | おやつ      |
| ・鶏肉の胡麻照り焼き |          |
| ・小松菜の和え物   | ・牛乳      |
| ・すまし汁      | ・三色蒸しケーキ |
| ・ももゼリー いちご | ・ひなあられ   |



### ★今月のお誕生日メニュー★

- |               |            |
|---------------|------------|
| ・ごはん 手作りふりかけ  | おやつ        |
| ・ささみのスティックフライ |            |
| ・マカロニサラダ      | ・牛乳        |
| ・みそ汁 いちご      | ・ココアバナナケーキ |