

食育だより

令和4年 3月1日
新川崎みらいのそら保育園

あたたかな日差しを感じる中、今年度も残りわずかとなりました。子どもたちが今後も元気いっぱい過ごすことができるように、3月もしっかり栄養バランスを考えた給食づくりに取り組んでいきたいと思ひます。

旬のものを食べよう!

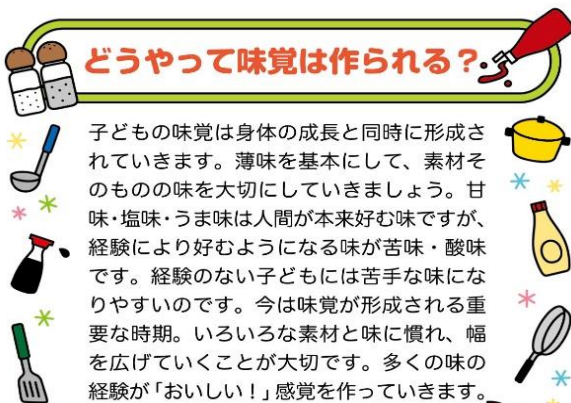
旬とはそれぞれに一番おいしく、栄養価が高くなる時期のことをいひます。最近ではどんな食材でも一年中食べられるようになりましたが、旬の時期に食べるからこそ本来のおいしさが味わえて、四季の違いを楽しめるのです。旬の食材は、季節外れのものと比較して大きさが倍以上あるものもあり、経済的です。

子どもの生活習慣病

乳幼児期の食事は、生涯における食習慣形成の基礎となります。子どもでも朝食の欠食やお菓子の食べ過ぎ、運動不足や不規則な生活により、肥満などを引き起こし、ついには生活習慣病にまで発展する可能性があります。まずは、乳幼児期のうちに正しい生活リズムを身につけて、健やかな生活習慣の基礎を作るように心がけましよう。



どうやって味覚は作られる?



子どもの味覚は身体の成長と同時に形成されていきます。薄味を基本にして、素材そのものの味を大切にいきましょう。甘味・塩味・うま味は人間が本来好む味ですが、経験により好むようになる味が苦味・酸味です。経験のない子どもには苦手な味になりやすいのです。今は味覚が形成される重要な時期。いろいろな素材と味に慣れ、幅を広げていくことが大切です。多くの味の経験が「おいしい!」感覚を作っていきます。



～ひなまつりの行事食のメニュー～

ちらし寿司 カレイのコーンマヨ焼き
白菜ごま和え こぶき芋 清汁(わかめ・花麩)
清見オレンジ
おやつ
カルピス パフェ(ひなあられ・いちご)の予定です。

～お別れ会うちゅう組さんのリクエストメニュー～

チーズカレー・からあげ・ブロッコリーサラダ・いちご
飲むヨーグルト・ココアケーキ

☆食育活動☆

5歳児クラスさんが使用していた食品ボードを、4歳児クラスの子供達に引継ぎを行い、食べ物と体の繋がりについて学びました。赤黄緑の「三色栄養群」それぞれの役割を伝えながら、どの食べ物が何色のグループに入るのかをグループに分かれて考え合いました。最後は献立表を見ながら、当日の給食の食材をボードに貼り付け、給食に期待をもちました。今後もお当番活動の内容に取り入れながら、食べ物をより身近に感じて食事への関心に繋げていきます。

