

給食だより3月

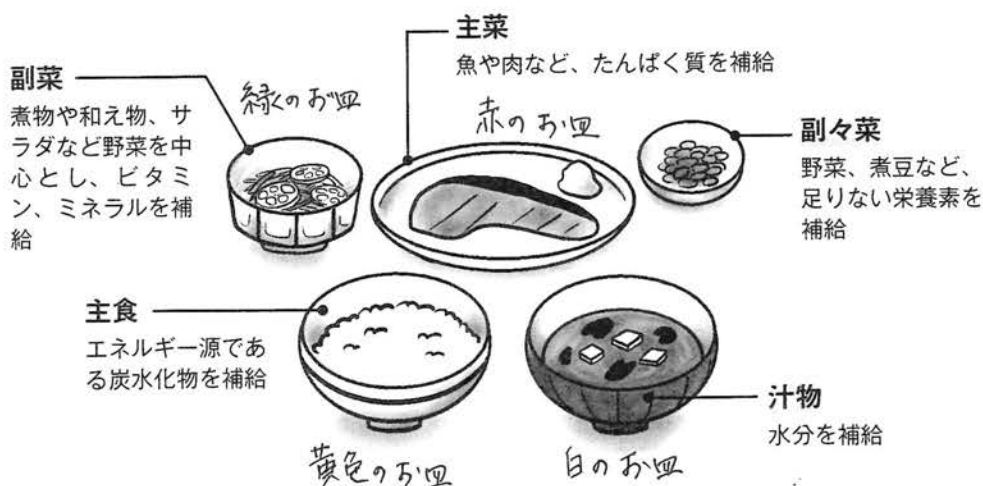
まもなく春です！

厳しい寒さもすこしずつ和らぎ、春の気配が感じられるようになりました。今年度も残りわずかです。みんなで食べる時間を大切にしながら、進級・進学に向けて準備を進めていきたいと思ひます。



栄養バランスの良い食事って？

子どもの健やかな成長のためには、栄養バランスの良い食事をとることが基本。そこでおすすめしたいのが『4つのお皿』の献立です。『白のお皿』は汁物のお皿。『黄色のお皿』は主食のお皿。『赤のお皿』は主菜のお皿。『緑のお皿』は副菜のお皿です。和食の基本的な献立『一汁三菜』を子ども達にわかりやすく表現したものです。健康に必要な栄養をバランスよくとることができるので、ぜひ心がけてみましょう。



3月の献立

3日はひな祭りに合わせてひな祭りメニューです。『3色丼 桃の花サラダ すまし汁 イチゴ』です。3時のおやつは『菱餅クッキー』です。それぞれ考えたクラスメニューです。桃組は、『まぜご飯 ぶりの塩焼き ポテトサラダ すまし汁』黄組『焼きそば ピカタ フルーツサラダ なめこ味噌汁』緑組『さくらごはん 鶏のから揚げ 緑組スペシャル 緑味噌汁』です。緑組個人メニューも残り数名です。旬のものとして『菜の花 春キャベツ 切り干し大根 鯖 清美』を使います。

『食育』

今年度の食育の1つとして『クラスメニューを管理栄養士と考えて決める』という取り組みを会議室を使い行ってきました。黄組、緑組はひと月に1グループと、4つのお皿のカードを使いメニューを考える遊びをして、その後クラスメニューを考えて、箸やスプーンの練習遊びをして終了。10月の献立から緑組の個人給食メニューを1人、1人と考えました。桃組はひと月に1回、全員と（当日お休みではない子）4つのお皿ゲーム、スプーンや箸の練習遊びをしながら7月から1つのお皿のメニューを考えて11月より4つのお皿のメニューを考えてきました。箸やスプーンもどんどん上手になってきて、子ども達も喜んで『もっとやりたい!』と取り組みました。最近では『〇月の給食何にする?と聞くと鯖の西京焼き、うまっこりー、餃子、人参スープ・・・等々どんどんメニュー名が飛び出してきました。子ども達の登園時間に事務所にいると聞こえてくる、お母さんやお父さんに『今日の給食から揚げだよ、〇〇君のメニューだ!!今日のメニュー何?等々、食べる事を楽しみにし、今日の給食何だろう?と興味をもってくれていることがとてもうれしいです。食べられなかった食材も食べるようになっていたり、担任保育士との給食での関り、お友達と食べる楽しさで子どもたちが成長しているんだと思います。

令和5年3月1日



目の基保育園