

〈今月の給食のお約束〉

みんなで楽しい給食にしよう

今年度も最後の月となりました。1年間を通して食べる量も増え、苦手な食べ物を自ら食べてみようとする姿を見て、成長を感じました。ぞう組が中清戸保育園で食べる給食も残りわずかになりました。「保育園の給食おいしかったな」と思ってもらえると嬉しいです。

3月のリクエストメニューお楽しみに♪給食室一丸となって頑張ります！



楽しい給食にするにはどうしたらいい？

給食の時間は、食べるだけでなく、友達や保育者と一緒に過ごす大切な時間です。

楽しい給食にするためには、

安心して食べられる環境 五感を通して味わうこと 食への関心を高める

を中心にあいさつやマナーも自然に身につくようにしています。これまでの成長を大切にしながら、おいしく、楽しく食べられるように繋げていきます。

★進級後の食事について★

ひよこ組

小さいこぐま組になると食育の幅が広がり、様々な食材に触れる機会が増えていきます。そして、手づかみ食べはまだ大事な時期です。子どもたちの「自分で食べたい」気持ちを大切に、安心して食事を楽しめるよう関わっていきます。



大きいこぐま組

ばんだ組になると、食事量が増えます。見た目の量に慣れ、自分で食べ進められるよう配慮していきます。そして、今まで行っていた食育+クッキングが増えます。作る楽しさや食材への興味を育てていきます。



きりん組

ぞう組になると、就学に向けた準備が始まります。トレイを使って自分の席へ運び配膳の経験をします。慣れてきたらしゃもじ・おたまを使用し、ごはん・スープの盛り付けを子どもたちが行う予定です。さらに牛乳パックの飲み方、納豆の開け方の練習も行います。

小さいこぐま組

来年度は、箸の使用に向けて、フォークの持ち方（下手持ち）の練習が始まります。手指を使った遊びや食事の中から練習していきます。また、食べムラが見られる時期でもあるため、子どものペースを大切にしながら食べやすい調理や声掛けを行います。

ばんだ組

きりん組になると、大きく変わることはありませんが、さらに食事量が増えます。自分の適量を知る経験を大切にしていきたいと思っています。苦手な食材にも少しずつ挑戦できるよう見守り、食べる楽しさを育てていきます。

ぞう組

来年度はいよいよ就学です。友達と楽しく食べる経験を大切にしながら、食事のマナーを整えていきます。乳児クラスの頃比べ、食事量が増え、成長を感じています。3月もぞう組のリクエストメニュー！とても楽しみにしてくれています♪

今月の旬の食材

3月は春野菜が
出始める時期です！

【春キャベツ】



やわらかく甘みがあり、子どもも食べやすい野菜です。ビタミンCが豊富で、体の調子を整えたり、風邪予防に役立ちます。食物繊維も含まれ、お腹の調子を整えてくれます。
▷簡単調理：ざく切りにしてスープや味噌汁に入れるだけでやわらかく食べやすくなります。

【新玉葱】



辛みが少なく、加熱するとさらに甘くなります。血液の流れをよくする成分やビタミンCを含み、免疫の働きを助ける栄養が含まれています。
▷簡単調理：薄く切ってスープや炒め物に入れると甘みが引き立ちます。やわらかく煮ると子どもも食べやすくなります。

【いちご】



春を代表する果物。ビタミンCが豊富で疲労回復や免疫力を高める働きがあります。
▷簡単調理：そのまま食べるだけでなく、ヨーグルトに添えるのもおすすめです！

3月3日はひな祭りです！子どもたちの健やかな成長を願う行事で、給食でも行事の雰囲気を楽しめる献立を取り入れています☆

・ちらし寿司

彩り豊かで、幸せや豊かさを願う行事食です。

・紅白なます

紅白はお祝いの色合いで子どもたちの健康を願う意味があります。

・花魁のすまし汁

花の形に、健やかな成長への願いが込められています。



『旬の野菜たっぷり味噌汁』

【材料】

キャベツ 葉5枚
玉葱 1/2個
人参 1/3個
+お好みの野菜
味噌 大さじ1
だし汁 3カップ

【作り方】

①だし汁を沸騰させておく。
②キャベツはザク切り、玉葱はスライスに切って①に入れて煮る。(お好みの野菜も切る)
③味噌を入れ溶けたら完成！
※野菜をたくさん煮込むことで旨味がでてきます！
お肉、豆腐を入れても◎