

3月



R5.3.13 千代田幼稚園

少しずつ寒さも和らぎ、春の気配が感じられる季節となりました。一年間の園での給食を通して、子ども達は食への興味や関心、習慣など様々な成長がみられたことと思います。

年長さんにとっては残りわずかな給食の時間、楽しく過ごしてもらいたいと願っています。

<給食目標>
園での食事に感謝し、
食事を楽しもう！

(配慮事項)

- 食事を楽しく摂ることができるように環境を整える。
- 一年間で身に付いた食習慣や成長を個々に確認し、それをたたえ、次への意欲につなげる。

園での給食の役割

●心と身体の発育・発達のために

乳幼児にとっての食事は、成長に必要な栄養を摂取するためだけではなく、生活リズムや食事の時の人とのかかわりを通して、感情や自我の発達が促され、社会性や主体性が育まれていきます。

●食事にかかわる大人の存在

受け身で食べさせてもらうのではなく、食材を育てる人や食事を作る人、一緒に食べる人の存在に気づき、言葉をかわしながらかかわることで、食事を自ら主体的に楽しむようになります。

保育所における食育指針では、『食を営む力』の育成に向けて、「楽しく食べる子ども」に成長することを目指しています。具体的な子ども像は…

- ①お腹がすくりズムをもてる子ども
- ②食べたいもの、好きなものが増える子ども
- ③一緒に食べたい人がいる子ども
- ④食事づくり、準備に関わる子ども
- ⑤食べものを話題にする子ども

今年度の給食も残りわずかです。4月から比べるとよく食べてくれるようになり、残滓も今ではほとんどありません。また、「今日の給食なあに？」「〇〇がおいしかったからまた作って！」といった嬉しい言葉もたくさんかけてくれるようになりました。

3月16日(木)はぞう組さん卒園お祝い献立です。メニューは、赤飯、鶏のから揚げ、三色野菜、すまし汁、お祝いいちごゼリー、牛乳となっています。心を込めて作りたいと思います。

〈今月のメニュー〉（10日(金)に提供しました。）

食物繊維たっぷり！

おから入りポテトサラダ

〈材料〉（幼児1人分）

・じゃが芋…25g ・おから(生)…10g ・人参…5g ・胡瓜…5g ・コーン…4g
・マヨネーズ…5g ・塩…0.15g

〈作り方〉

1. じゃが芋は潰しやすい大きさに切り、茹でてから、熱いうちに潰しておく。
2. 胡瓜は輪切り、人参はいちょう切りにし、お好みのかたさに茹でる。
（給食では食べやすくするために短めの千切りにしています。）
3. おからは水分をとばすように炒り、冷ましておく。
4. 1、2、3とコーンを合わせ、マヨネーズと塩で調味する。



3月3日(金)の給食



3月3日(金)の給食は、ちらし寿司、鶏つくねの照り焼き、ゆで野菜、麩のすまし汁、牛乳でした。ひな祭り献立でちらし寿司を提供しました。鶏肉・人参・筍・ごぼう・干しいたけ・いんげん・油揚げの入った具沢山のちらし寿司は子ども達からも好評でした！今年度最後の行事食でした。行事食を通して子ども達の「食」への関心が少しでも高まれば幸いです。

1年間を振り返って…

まとめとして、1年間の食生活を振り返ってみましょう。

- ◆食事の前には必ず手をきれいに洗った
- ◆食事の準備や後片付けをよく手伝った
- ◆感謝の気持ちを込めてあいさつをした
- ◆朝食を食べて、登園した
- ◆食事は決まった時間に食べた
- ◆おやつは決まった時間に決まった量だけ食べた
- ◆よい姿勢で食べた
- ◆よくかんでゆっくり食べた
- ◆スプーンやはしが正しく使えた
- ◆苦手な物でもがんばって食べた
- ◆主食、主菜、副菜のそろった食事をした
- ◆みんなで楽しく食べた

いくつできましたか？

今年できなかった事は来年度できるようにがんばりましょう！

★切干し大根★ ～宮崎県の特産品～

干し大根の一種で、「割り干し大根」「花切り大根」など、切り方によって呼び名が変わります。室町時代に寺院で食べられた記録があり、そのころから作られるようになったと考えられます。現在、市販されているもののほとんどは、宮崎県で生産されています。

天日干しすることで糖化が進み、うま味と甘味がぐんと増し、独特のシャキシャキとした歯ごたえが生まれます。干すことでかさが減り、カルシウム、鉄、ビタミンB1、B2、食物繊維などを多く摂ることができます。水溶性の栄養素が溶け出すので、一度軽く洗ったうえで、戻し汁も調理に使いましょう。栄養価も高い、宮崎県の特産品をもっと身近に使っていきましょう。

今月の給食でも千切大根のさっぱりサラダ（23日）、野菜の梅昆布和え（29日）に宮崎県産の切干し大根を使用します。