

しょくいくだより 3月号

文責：阪口

寒さの中にも春の気配が感じられるようになりました。この一年、子どもたちは「食べること」を通してさまざまな経験を重ねてきました。苦手なものに挑戦したり、友だちと楽しんで食べたりする姿に成長を感じる毎日でした。保護者の皆さまの温かいご協力に心より感謝いたします。

一年を振り返って…

給食ではこの1年を通して、たくさんの旬の食材を取り入れてきました。旬の食材は栄養価が高く、健康な体づくりや免疫力を高めることにつながります。

また、園では楽しい『楽しい給食の時間』が過ごせるよう、食事のマナーや姿勢、あいさつなどを日々大切にしてきました。子どもたちは、友だちや先生と一緒に食べる中で「食べることの楽しさ」や「食べる力」を少しずつ身につけてきました。

この1年で出来るようになったことを振り返りながら、これからも食生活を大切にしていきたいと思います。

〈これからも続けていきたいこと〉

- ① 食べものをいただく前に、しっかり手洗い
- ② 「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつ
- ③ いろいろな食べものに挑戦
- ④ よく噛んで、味わって食べる
- ⑤ 食事の準備や後片付けを進んでお手伝い
- ⑥ お箸を正しく持てるようにする
- ⑦ お友だちや先生と楽しく食事



園では、子どもたち一人ひとりの成長に合わせて声かけを行いながら、正しい姿勢や箸の持ち方、あいさつなどを丁寧に伝えています。また、苦手な食材にも少しずつ挑戦できるよう励まし、楽しく食べられる環境づくりを心がけています。

3日(火) ひなまつり

『桃の節句』ともいわれ、女の子が美しく成長し、末永く幸せになれるよう祈り願う行事です。ひな人形を飾り、桃の花、菱餅、ひなあられ、白酒などを供えます。

園では、3日のおやつに『桃のケーキ』と『ひなあられ』を提供します。

おやつ時間に、みんなで楽しくデコレーションをします♪

6日(金) たまご組、あひる組…プリンに生クリームと色とりどりのフルーツをのせます。

13日(金) うさぎ組、以上児…ケーキに生クリームを絞り、カラフルなシュガースプレーでかわいく仕上げます。

4日(水) 以上児を対象とした『バイキング』を行います。

年度の締めくくりとして、自分で料理を選び、食べられる量を考えて取る経験を大切にします。1年間で身につけてきた食事のマナーや思いやりの気持ちを大切にしながら、楽しく参加してほしいと思います。

- ★鶏肉の照り焼き
- ★牛肉コロッケ
- ★ピーマンサラダ
- ★ブロッコリーサラダ
- ★豆腐のすまし汁
- ★リンゴ
- ★バナナ



♪えのみ人気メニュー♪

茄子とパンネのミートグラタン



(4人分)

- ・茄子1本(乱切り)
- ・パンネ40g(ゆでておく)
- ・玉ねぎ1/2個(くし形切り)
- ・豚ひき肉 70g
- ・人参 1/4本(イチョウ切り)
- ・ケチャップ 大2
- ・トマトピューレ 大1
- ・砂糖 大1/2
- ・粉チーズ 大2
- ・パン粉 大1
- ・とろけるチーズ 適量
- ・ニンニクチューブ 少々
- ・コンソメ 少々

- ① 鍋に油をひき、ニンニクとひき肉を炒め塩・コショウしておく。玉ねぎ、人参も炒める。
- ② ケチャップ・トマトピューレ・砂糖・コンソメで調味し、茄子も加える。
- ③ 耐熱容器に茹でたパンネを敷き、その上に②茄子のミートソースをかけ、粉チーズ・パン粉・とろけるチーズをかける。
- ④ 200度に余熱したオーブンで、約13分焼く。