

きゅうしょくだより



おうちのかたへ

「楽しく食べる子どもに」

「楽しく食べる子どもに」は、国の「保育所における食育に関する指針」のタイトルになっている言葉です。この指針では、食育の目標として、5つを掲げています。

- ① お腹がすくリズムのもてる子ども
- 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



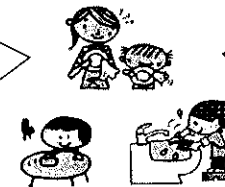
各園では毎日の給食提供のほか、食に関わる色々な経験を実施しています。

★食事づくり、準備に関わる子どもに★

子どもの食事づくりには、五感や好奇心を刺激する発見や驚きがたくさんあります。マナーや習慣を覚え、食に対する興味や関心を広げ、食べる力をはぐむ大切な経験です。まだまだ上手にできないこともあります。大人がサポートしながら、食事づくりの楽しさを伝え、できることを増やしていきましょう。「お手伝いしてくれて助かったよ」「ありがとう」と感謝の気持ちを伝えましょう。

【子どもにできる食事づくりのお手伝い】

買い物に行く
テーブルをふく
食器を運ぶ
食器をふく
など

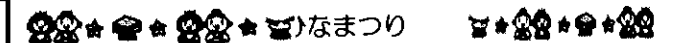


野菜を洗う
レタスなどをちぎる
ヘタをとる
混ぜる・あえる
盛り付ける

～いちご～

いちごの美味しい季節になりました。いちごは先端部から熟していくため、ヘタの部分より先端のほうにより糖が多く蓄積しています。ヘタをカットして中央から食べ始めると、最後により甘く感じられます。

旬の時期は、1月上旬から6月上旬です。いちごは果物の中でもビタミンCが多く含まれています。購入する時は、光沢があり、ヘタが濃い緑色でピンと張っているものを選びましょう。



3月3日は桃の節句です。ひな人形とともに飾られる「ひしもち」の3色は、諸説あるようですが、桃の花の赤、雪の白、新しい芽の緑という春を表す意味があります。自然の恵みを食べ物にあらわすことで、豊かな実りを祈り、生活をより楽しくしていたのです。

3月		お昼のこんだて	あかの食品	みどりの食品	きいろの食品	その他調味料	3歳未満児
日	曜日		血や肉になるもの	体の調子をとのえるもの	熱や力になるもの		主食
1	月	ビビンバ・チンゲン菜とわかめのスープ・卵焼き・果物	豚肉・鶏卵・かつおぶし	ぜんまい水煮・干しいたけ・ほうれん草・もやし・人参・チンゲン菜・わかめ・玉ねぎ・コーン・果物	ごま油・砂糖・ごま	塩・しょうゆ・中華だし	ごはん
2	火	親子丼・即席漬け・みそ汁・果物	鶏肉・鶏卵・みそ	玉ねぎ・人参・グリーンピース・キャベツ・きゅうり・しめじ・絹さや・果物	砂糖・油	だし汁・しょうゆ・酒・塩	ごはん
3	水	くひなまつり献立 鶏のから揚げ・ほうれん草のごまあえ・お吸い物・果物	鶏肉・豆腐・かまぼこ	しょうが・ほうれん草・人参・もやし・えのきたけ・わかめ・果物	小麦粉・油・砂糖・ごま	しょうゆ・酒・だし汁・塩・麩	ごはん
4	木	マカロニグラタン・フレンチサラダ・かぶのスープ・チョコクレープ	鶏肉・牛乳・チーズ・鶏卵	玉ねぎ・マッシュルーム缶・ブロッコリー・人参・キャベツ・きゅうり・コーン・かぶ・小松菜	マカロニ・ホワイトルウ・シチューミックス・油・砂糖・マーガリン・チョコレート・小麦粉	塩・酢・コンソメ	パン
5	金	《食育の日》 魚の香草焼き・もやしのあえもの・とう菜のみそ汁・果物	魚・油揚げ・みそ	パセリ粉・もやし・きゅうり・コーン・人参・とう菜・果物	パン粉・オリーブ油・じゃがいも・ごま	塩・カレー粉・しょうゆ・だし汁	ごはん
8	月	野菜コロッケ・野菜のごまがらめ・豚汁・果物	豚肉・豆腐・みそ	玉ねぎ・コーン・グリーンピース・キャベツ・きゅうり・もやし・人参・大根・長ねぎ・こんにゃく・果物	小麦粉・油・じゃがいも・ごま・ごま油・パン粉	しょうゆ・だし汁・酢	ごはん
9	火	ジャーマンオムレツ・コーン入りおひたし・スープ・果物	鶏卵・ウインナー・チーズ	ピーマン・玉ねぎ・ほうれん草・コーン・もやし・玉ねぎ・小松菜・わかめ・果物	じゃがいも・油	塩・ケチャップ・しょうゆ・コンソメ	なめしごはん
10	水	《3月生誕会》 星のコロッケ・ミニハンバーグ・ツナサラダ・野菜スープ・ゼリー	鶏肉・豚肉・ツナ	たまねぎ・トマトピューレ・ブロッコリー・人参・キャベツ・コーン・もやし・長ねぎ・干しいたけ・チンゲン菜・みかん缶	じゃがいも・パン粉・小麦粉・油・砂糖・ごま油・ゼリー	ケチャップ・塩・ソース・だし汁・しょうゆ	わかめごはん
11	木	手作り弁当とツツクのお楽しみ会 ＜お弁当デー＞					
12	金	鮭の塩焼き・ひじきの炒り煮・みそ汁・果物	鮭・さつま揚げ・豆腐・みそ	ひじき・ごぼう・人参・干しいたけ・こんにゃく・小松菜・大根・果物	砂糖・油	塩・みりん・しょうゆ・だし汁	ごはん
15	月	ヒレカツ・ほうれん草とちくわのあえもの・スープ・果物	豚肉・ちくわ	ほうれん草・もやし・コーン・しめじ・キャベツ・果物	ごま油・砂糖・油・パン粉・小麦粉	しょうゆ・塩・酢・中華だし・ソース	ごはん
16	火	＜給食最終日＞ カレー・ツナと大豆のサラダ・牛乳・果物	豚肉・ツナ・大豆水煮・牛乳	玉ねぎ・人参・きゅうり・キャベツ・コーン・果物	じゃがいも・油・マヨネーズ	カレールウ・ケチャップ・しょうゆ・ソース・酒・酢・塩	ごはん
17	水	ほしもち作りはあそびのあそびに持たせてあげよう ＜特別メニュー＞					
18	木	＜終業式＞					
19	金	＜修了式＞					
22	月	＜春休み＞					
23	火	＜春休み＞					
24	水	＜春休み＞					
25	木	＜春休み＞					
26	金	＜春休み＞					
29	月	＜春休み＞					
30	火	＜春休み＞					
31	水	＜春休み＞					

※献立内容を変更する場合があります。 ※調味料のマヨネーズは、原材料に鶏卵の入っていない製品を使用しています。