

3月 食育だより

こども園めばえ 令和5年3月

卒園・進級を迎えた子どもたちの表情は、自信にあふれキラキラと輝いています。
1年間に身長や体重はどれくらい成長したでしょうか？1年間のご家庭での食生活も子どもと共に振り返ってみましょう。

1年間の食事を振り返りましょう

この1年を通して、どれだけ旬の食材を味わえたでしょうか？
春はタケノコ・春キャベツ、夏はトマトやキュウリ、秋は新米にサツマイモ、冬は白菜にブロッコリー……。
園で収穫した物もあります。
旬の味を知ることで、それぞれの食材もつ美味しさを伝えて行けたらと思います。
また、3食の食事のバランスや食事のマナーは守れていたでしょうか？ご家庭でも1年間の食事を振り返ってみましょう。

食生活をチェックしてみましょう

- 食事の前に手を洗うことができた
- 食事の準備や片づけを手伝うことができた
- 「いただきます」と「ごちそうさま」を言えた
- 正しい姿勢で食べる事ができた
- フォークや箸を上手に使うことができた
- よく噛んで、味わって食べる事ができた
- 楽しく食べる事ができた
- 3食決まった時間に食べる事ができた
- 朝食を欠かさず食べた
- 毎日、赤・黄・緑の食品群からバランスよく食事ができた

※7つ以上にチェックできるように頑張りましょう！

園での振り返り

- 0歳児** ミルクから離乳食・幼児食となり、自分から意欲的に手づかみやフォークをもって食べるようになりました。
- 1歳児** 給食を楽しみにし、好き嫌いも少なくなって手づかみやフォークで意欲的に食事ができています。
- 2歳児** 食前食後の挨拶をし、よく噛んで食事ができています。野菜栽培の経験ができませんでしたが、歌遊びなどで野菜に興味を持つことができました。
- 3歳児** 正しく箸を持ってない子もいるが、苦手な食べ物にも挑戦し、味わって食べることができている。野菜の栽培を通し、喜んで食べる姿が見られました。
- 4歳児** 正しく箸や食器をもって食べようとする姿が増えました。「いい匂い」「すっぱい」「からい」など、五感で感じ言葉で表現する姿もみられました。野菜の栽培を通し、収穫する喜びを感じることができていました。
- 5歳児** 食事のマナーが定着できなかった。野菜の栽培を行ったり、収穫した物等でクッキングを行うことで食への関心が深まり五感で味わうことができました。また、食事と体の関連性の話をする事により、苦手な物も頑張ってお食べようとする姿が見られるようになりました。

【旬の食材】

なばな・せり・あさつき・
さやえんどう・しいたけ・
はっさく・あんこう・
ほたて・ひじきなど

※緑黄色野菜には、成長期の子どもに
欠かせないβ-カロテンが豊富です

おいしかったよ！バイキング給食

3月13日（月）、最後のお誕生会はバイキング給食でした。
5歳児さんのリクエストで、ピザや唐揚げ・スバゲッティなど、たくさんのご馳走が並びました。先生たちに自分の食べる量を伝えてお皿に盛りつけてもらい、みんなで楽しく食べました。とても美味しかったようで、おかわりをして食べる子もたくさんいました。



思い出の給食やおやつ

5歳児さんにめばえでの好きな給食やおやつを聞いてみました

給食 カレーライス！

カレーライスのルーやお肉や色々な野菜が入っているから好きとのことでした。他に シチュー・南瓜オムレツ・魚のホイル焼き・ちくわの甘煮の声がありました。

おやつ フルーツヨーグルト！

パイナップルやミカンなどの果物がたくさん入っていて甘くてヨーグルトがかかっているから好きとのことでした。他にゼリー・せんべい・マドレーヌの声がありました。

小学校に行っても毎朝の食事をきちんと摂り、マナーを守って楽しく食事ができることを願います。お母さんたちも卒園までご協力いただきありがとうございました。

