

3月 食育だより

こども園めばえ 令和6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、それぞれの食材が持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ことができた
- フォークや箸を上手に使うことができた
- よく噛んで、味わって食べることができた
- 楽しく食べることができた
- 3食決まった時間に食べることができた
- 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！

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」

「唐揚げ」「納豆」

「さつま芋の天ぷら」



おやつ

「アイスクリーム」

「ピザ」

「パイナップル」



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。



“さあ、たのしいたいけん”

ウィンナーパン、作ったよ！

2月20日、5歳児さんがウィンナーパン作りに挑戦しました。

今回はパン作りから始めました。前日に使う材料を考え、当日は午前中に実際に使う材料を見て、当たっているか確かめました。

その中にレタスがあり、子どもたちは「キャベツ？」「白菜？」…と、食べたことはあるものの丸のままの緑の野菜は区別がつかないようで、それぞれの特徴や違うところなどを確認しました。

午後から準備をし、調理室へ。

ホットケーキミックスとヨーグルトを混ぜて生地を作り、丸めてオーブンへ。



オーブンの中をじっと見ながら、パンが焼ける姿に興味津々でした。焼けたパンに具材を挟み、各クラスへ配りました。

色々な経験ができたクッキング。自分たちで作ったおやつは格別においしかったようです。

おいしかったよ！バイキング給食

今年最後の誕生会はバイキング給食。

5歳児さんがリクエストした御馳走が並び、順番に取りに行きました。「いただきます！」の挨拶と共に待ってましたとばかりに頬張り、味わって食べていました。満面の笑みは美味しさが伝わり、おかわりもしてお腹も心も満たされていました。



お母さんたちもクッキング

3月2日、保護者対象の調理実習を行いました。5名の方が参加し、“豆腐とレンコンの揚げ饅頭”“魚チーズメンチカツ”

“貝たくさん豆乳スープ”“中華風サラダ”の4種類を作りました。

久々の調理実習で「何か、およばれのごたるね」とコロナ化で疎遠になっているおよばれの料理作りのことを思い出しながらみんなで調理しました。だしの取り方



や野菜の切り方など、楽しくお喋りをしながら出来ると、その出来栄に「おいそ〜」の声があがり、みんなで試食。色々な話題が飛び交い、デザートもあり、まさしくおよばれでした。

「またしたい！」との声もあり、来年度は回数を増やせたらと思います。



