

食育だより

山岸こども園

令和6年度3月号



1年を振り返ってみましょう！



厳しい寒さが和らぎ、春の訪れを感じるようになりましたね。たくさん食べて元気に遊んで、心も体も大きく成長した子どもたち。この1年間で身長や体重はどのくらい増えたかな？好きになった食材はあるかな？食事のお手伝いはできたかな？等々、親子で振り返ってみましょう。

今年度も1年間、給食やクッキングの準備をして頂き、大変ありがとうございました！

楽しく豊かな食生活を

子どもの健やかな発達に欠かせない「食事」。健全な食生活の積み重ねは、生涯にわたる「食べる力」＝「生きる力」を育みます。乳幼児期は、誰かと一緒に食事をする、野菜を収穫する、調理をする、郷土料理や旬の食材を味わうなど、食の体験を広げ食べる意欲の基礎をつくる大切な時期です。

規則正しい食生活や、バランスの良い食事を心がけ、生き活きと暮らす土台を作っていきましょう。

食育の目標

- ① お腹がすくり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、準備にかかわる子ども
- ⑤ 食べものを話題にする子ども



厚生労働省 楽しく食べる子どもに～保育所における食育に関する指針 より

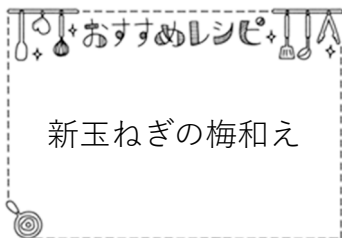
【材料】大人2人分

新玉ねぎ……1個、かつお節……1パック(2~3g)

☆たれ 練り梅……小さじ1(梅干しをたたいてもOK)、しょうゆ……小さじ1、
砂糖……小さじ1/2、ごま油……小さじ1

【作り方】

- ① 新玉ねぎを薄切りにし、お湯でサッと茹でる。
- ② ①をザルにあげ、冷水で冷ます。
- ③ 水気を切り、かつお節と☆のたれで和える。



新玉ねぎの梅和え

ふじ組のみなさん、卒園おめでとございます！

朝の元気な人数報告、大事に育てた野菜の収穫、包丁使いも見事になりワイワイ楽しかったクッキング…みんなと過ごした日々を思い出しています。「今日の給食は〇〇だよね！やったー！」とお話しをしてくれるみんなに、『献立を見て登園してくれているんだ！楽しみにしてくれているんだ！』と給食職員全員が嬉しくなり、いつもパワーをもらいました。

ありがとう、ふじ組さん♡

小学校ではどんな給食が出るかな？楽しみですね☆モリモリ食べて、元気いっぱい色々なことにチャレンジしてくださいね！給食さんみんなまで応援しています。

村田・小原・古沢・門渡