



# 給食だより

2023年2月28日発行

ゆらりん高輪保育園

栄養士 市村 優衣

凍える寒さが和らぎ、日中の暖かな日差しから、春の訪れを感じられるようになりました。寒暖の変動が大きい時期でもあるため、卒園・進級に向けて、しっかりと食べて元気に過ごしていきましょう。今年度も残りわずかとなりましたが、よろしくお願いいたします。

## 1年間をふり返って

給食時のラウンドや食育へ行くと、すべてのクラスで食事面の成長や食への関心の高まりを感じる事が出来ます。自ら食べる意欲を持つようになったり、食べることが上手になり食具を移行することが出来たり、時間を見て食事が出るようになったりと、それぞれのクラスで変化見られました。

食育では、苦手な子も多い野菜を身近に感じられるように様々な野菜を触ったり、育てたり、育てた野菜を調理して食べたりしました。また、食材の種類を知って比較したり、4つの食品群（げんきっず）を学ぶことで、食への理解も深めることが出来たと感じています。さらに、お月見団子作りなどの季節を感じられるクッキングや月齢に合わせたおやつ作りなども行ってきました。食育では、子どもたちが楽しそうに活動する姿が見られて、こちらも嬉しい気持ちになりました。

毎日の給食やおやつの中で、苦手な物が食べられたこと、おいしくて好きな物ができたこと、苦くて嫌いなものができたこと、初めて食べる料理を味わったことなど、1つ1つが大切な経験だと思っています。また、食育の栽培やクッキング、食材に触れる経験、みんなと楽しく食事が出るようにマナーを知る経験も同様です。これからも心を込めて毎日の給食を作り、子どもたちと関わっていきたいと思います。

## 3月の食育予定

今日は、ひまわり組とさくら組の食育を紹介します。

ひまわり組では、調味料についての食育を行いました。

同じ調味料でも、様々な種類があることを、見たり

味わったりして比較する事が出来ました。

見慣れない八丁味噌に最初は躊躇している様子でしたが、初めての味にも挑戦していました。

さくら組では、節分の日に鬼まんじゅうを作りました。

一人一人が自分の鬼まんじゅうを楽しく作っていました。

その後、げんきっずを用いて3月にあるお楽しみ給食の献立を考えました。

バランスや彩りも相談しながら、みんなで考えた

献立を楽しみにしていきましょう！

たんぽぽ おやつ作り

ちゅうりっぷ サンドイッチ作り

ゆり クッキング（ピザトースト）

ひまわり クッキング（きな粉ボール）

さくら お茶入れ、マナーについて

ゆり・ひまわり組では  
クッキングを行います！

エプロン・三角巾・マスクの準備を  
よろしくお願いいたします。