

ぽかぽかと日差しが暖かく感じられる季節になりましたね。 早いもので今年度も最後の月になりました。 ひなまつり、卒園式など行事を元気に迎えることができるように 引き続き体調管理には気をつけましょう。

<食事に関する質問>

Q.保育園の給食は食べるのにお家ではなかなか食べてくれないとき

A.保育園とお家での大きな違いは環境にあると思います。

例えば、保育園ではお友達と一緒に食べます。すぐ近くに美味しそうに食べている お友達がいれば、そんなに美味しいの?自分も食べてみようかな?と思って一口 食べてみる行動に移すこともよくある話です。

食べられなかったものが食べれた!たくさん食べられた!そのことに対して「よくできたね」「えらいね」と褒めてあげることで、自信が付いていきます。 お家では出来るだけご家族一緒に食事をする時間をとっていただいて、会話をしながら楽しく食事をしていただければ大丈夫です。

その時に食べないからといって無理強いをせず「一口食べたらご馳走様しようね」や「次はたべようね」など、子どもの反応を待ってみてあげてください。食べむらは誰にでもあることです。できないことに焦点を当てずできたことをほめてあげるようにしてあげてみてくださいね。

Q.一日を元気に楽しく過ごすためには

A.朝ごはんを食べてきましょう

朝食は保育園で楽しく生活をする際のエネルギー源になります。

消化が早いお菓子類などでお腹を満たしてもすぐにお腹が減ってしまい、昼食まで 我慢できないことになります。食事は活力と精神面でとても重要になってきます。 お友達とたくさん遊ぶためにもお腹にたまるものを食べさせてきてくださいね。



<食育計画3月>

- └ <0歳>食具の持ち方、握り方を伝え支える。自分で食べてみる。
 - <1歳>いろんな食べ物に興味をもってもらう。
 - <2歳>嫌いなものでも食べようとする意欲を持たせる。



2月の人気レシピ (子どもたちに人気があったメニューです)



カルボナーラ風うどん

<材料>4人分

- ・うどん(冷凍またはチルド)・・・・2玉
- ・ツナ缶・・・・・・・・・・・・・・・・半分
- ・キャベツ(一口大)・・・・・・80g
- ・しめじ・・・・・・80g
- ·調整豆乳······200ml
- ・みそ・・・・・・20g
- ・油・・・・・・大さじ1



く作り方>

- ①うどんを茹でる。
- ②フライパンに油を入れ、キャベツ、しめじを炒める。
- ③ボウルに調整豆乳と味噌を溶かしておく。
- 42にうどんとツナ、3を入れ混ぜ合わせる。

☆野菜を変えてもらっても美味しく作れますよ。

≪給食室より≫

早いものであと1か月もすると、うさぎ組のお友だちは卒園ですね。ひよこ・りす組のお友だちは1つずつお兄さん、お姉さんになります。日々の成長と共に、身も心もたくましくなっていく子どもたちの姿を「食」を通じて感じることの出来た1年になりました。

今年度はコロナ禍の影響で食育行事もなかなか出来ませんでしたが、感染症対策をしながら、子どもたちと給食の時間だけではなく日頃から食事に関する会話ができたことが嬉しかったです。来年度も子どもたちが喜ぶ給食を作っていきます。 保護者の方々には一年間ご協力頂き本当にありがとうございました。

調理室一同