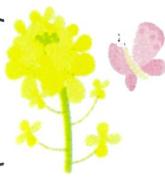
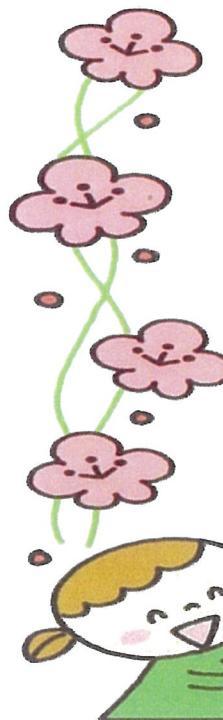


食育だより 3月号

R6.3.1 友田保育園



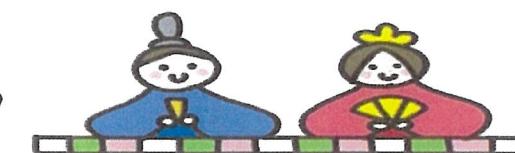
まだまだ寒い日は続き、春の訪れが待ち遠しいですね。今年度も残り1か月となり、あっという間に卒園・進級となります。4月に比べると食べる量も増え、自分のペースで色々な食べ物を食べられるようになりました。心も体も成長したと実感します。



ハマグリのお吸い物

ひな祭りに食べる「ハマグリのお吸い物」

ハマグリは2枚で一对となっており、ほかの貝殻とは模様や形が一致しません。昔、女の子がお嫁に行くときには、ハマグリのようにいつまでも夫婦仲良くという意味合いで、花嫁道具のひとつとして持たせていました。女の子の幸せを願って食べるようになったハマグリ。ハマグリはアサリやシジミよりもうま味成分が多いので、塩や薄口しょうゆだけを使ったお吸い物にすると味が生きてきます。



2月の食育

ガトーショコラ作り 2月20日(火)

ぺんぎん・くじらグループに分かれてガトーショコラを作りました。うさぎ組は板チョコを割る作業、きりん組はうさぎ組が割ってくれたチョコを湯煎で溶かす作業、ぞう組はバター・牛乳・生クリーム・小麦粉などを入れ、混ぜる仕上げの作業を行いました。みんなで協力して作ったので、出来上がりを楽しみにしている姿も見られました。おやつの時間に嬉しそうに食べていました。



年齢に合わせたおやつ



子どもにとっては大好きなおやつですが、お家の人にとては、「ぐずった時はついつい…」「食事に影響しないか心配…」など新たな悩みの種になっていることもあるかもしれません。そんなおやつも年齢にあったおやつの役割に沿って、楽しくみんなで食べられるといいですね。

おやつの役割

1~2歳 … 1~2歳のおやつは離乳食を完了して幼児食に移行したときに「補食」として位置づけられるものです。特にまだ遊び食べやむら食い、食事中に眠くなってしまうなど、安定して栄養をとることができないため、一日に1~2回の栄養補給が必要です。

3~5歳 … 食事で栄養を十分にとれるようになると、おやつの役割は「楽しい時間」になります。家族や友達と一緒に食べ、会話を楽しむ時間になるように心がけましょう。また、季節の行事や旬を感じられるものと市販のお菓子を上手に組み合わせて、変化を持たせることも大切です。

おやつのポイント

- *補食→食べやすく、満足感が得られるものが最適
- *時間を決めて必要な分量だけお皿に出す
- *ながら食いはしない(おやつに集中できる環境作りを)
- *スナック菓子やクッキーなどの市販のお菓子だけでなく、芋類・果物・乳製品など組み合わせて選ぶ



ぞう組リクエストメニュー

毎年3月には、ぞう組さんにリクエストしたい給食・おやつのメニューを聞いて、献立に入れています。

給食 Best3

- 1位 カレーライス
- 2位 スパゲッティ(ミートソース)
- 3位 唐揚げ・ヒレカツ



おやつ Best3

- 1位 ラーメン
- 2位 ココア揚げパン
- 3位 真珠蒸し

