



美女木げんき保育園 令和3年4月12日発行

ご入園・ご進級おめでとうございます。

新しいお友だちや、進級したお友だちも4月は緊張や不安があると思います。子どもたちに色々な食材を知ってもらい、安全でおいしい食事作りを心がけ、楽しい給食の時間を作っていきたいと思います。どうぞ宜しくお願い致します。

みんなで食べる楽しさ

一緒に食べる…「みんなで食べるとおいしい!」と感じるのは、相手と気持ちが通じて心がわくわくしているからです。幼い頃からみんなで食べる楽しさを体験していると、人の気持ちがわかるようになり、思いやりの心が育ちます。食卓が家族や友達、先生とのコミュニケーションの場になります。

強制しない…嫌いな食べ物を強制されることで、「食事=楽しくない」という思いを抱かせてしまいます。

収穫の喜びを知る…野菜の栽培や収穫をすることで、作物を作る楽しさや食べ物に関する興味・関心が深まります。今年度もぱんだ組さんで野菜を栽培し、収穫したものを給食やおやつでみんなと味わいたいと思います。

お腹がすくリズムをつくる…空腹は、食事をおいしく、しっかり食べるために大切です。

食べたいもの・好きなものが増える…食卓の楽しさは「おいしさ」を知ることから始まります。離乳期からいろいろな食品に親しみ、見て、触ることで食べようとする意欲が育ちます。

4月のメニュー 鶏ささみフライ

<材料 子ども2人分>

- ・鶏ささみ…80g
- ・塩…少量
- ・揚げ油
- ・小麦粉…小さじ1
- ・パン粉…大さじ2
- ・パセリ粉…適量

<作り方>

- ① 鶏ささみは3cm程のスティック状に切り、塩で下味を付けます
- ② パン粉、パセリ粉は合わせておきます
- ③ 小麦粉に水を加えてのり状にしたものを鶏ささみにからめてから、パン粉をつけます
- ④ 170℃の油で揚げる

食育ってどんなこと?

食育とは、様々な体験を通して、「食」に関する知識と「食」を選択する力を身につけ、健全な食生活を実践できる力を育むことです。食を営む力(しっかり食べる力)にとって、基礎ができる乳幼児期は重要な時期になります。毎月ぱんだ組さんで食育活動を行っています。



みんなで
食べると
おいしい
ね!!

給食で心がけていること

- ❖ 乳幼児期は、子どもたちの成長が著しく、体の基盤が作られていくとても大切な時期です。給食では、成長・発育に必要な栄養素を過不足なく補えるよう献立を考えています。
- ❖ 味覚がつくられていくのもこの時期になります。濃い味に慣れることのないよう、薄味でおいしく作ることを心がけています。また、食材本来の美味しさを味わってもらえるように、旬の食材を取り入れています。