

4月のげんき通信

平成 29 年 4 月 10 日発行 美女木げんき保育園

新しいお友達を迎え、今年度もスタートしました。

給食には好きなものだけでなく、苦手なものも出てきます。子どもたちに色々な食材を知ってもらい、好きなものが増えるような給食・おやつ作りをしていきたいと思えます。今年も子どもたちに「おいしい!!」と言ってもらえるような給食をたくさん考えていきます。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えます。

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。

いろいろな食材入り

納豆ごはん

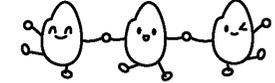
4月の献立から

<材料 4人分>

- ・納豆…2パック
- ・切れてるチーズ…2枚
- ・刻みのり…適量
- ・ほうれん草…1束
- ・醤油…適量

<作り方>

- ① ほうれん草を細かく刻み、フライパンで炒める
- ② さいの目に切ったチーズ、刻みのり、炒めたほうれん草を納豆と和える
- ③ ②に醤油を加え出来上がり☆



みんなで食べるとおいしいね!!



毎日の給食メニューを玄関に掲示しております。お迎えの際はぜひご覧になって下さいね。

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。