



5月食育だより



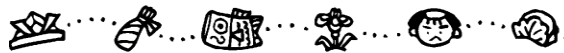
平成31年 4月25日 力合幼稚園

力合幼稚園では、月1回『食育だより』『献立表』の発行をしています。給食・食育・おやつ・食にまつわる事柄など、様々な情報を発信していきます。よろしくお願いします。

入園・進級し早2週間。園生活に少しずつ慣れ、お兄さんお姉さんは頼もしく、新しいおともだちの不安を抱いていた表情はいつの間にかニコニコ笑顔で過ごしています。

さて、少し長めのお休みが終わると待ちに待った『給食』が始まります。

4月から2・3号の子どもたちは給食を食べています。おともだちが食べている給食を見て、『あーこれ好きなやつ!!』苦手で食べれない様子を見かけると『これ僕食べれるよ!』と3月まで食べていた給食の記憶を呼び起こし、話題にしている姿が見られます。三者面談時にもおやつを作る美味しいにおいが教室に届いていたのではないのでしょうか。



新入園児の保護者の皆様には、心配なことも多いかと思えます。そこで、給食についてお知らせします。※はな組のお子様は、下記の内容とは異なります。

- ☆ 給食時はエプロンと帽子を使用します。規定のものになっていますので、給食袋に入れてください
- ☆ お弁当箱はそれぞれ自由です。お子様が1人で開閉出来るものを用意してください
- ☆ お弁当包みは大判のものを使用してください(お子様が包みやすいもの)
※ご家庭での“お弁当包みの練習”をお願いします
- ☆ ご飯の量は子どもの食欲や体調に合わせて調節してください
※ご飯の量 目安…110g程度
- ☆ 月2回ほど麺料理を提供します。うどん・中華めん・スパゲティ・だんご汁などの時はご飯の量を少なめに持たせて下さい
※ご飯の量 目安…80g程度
- ☆ 食中毒菌の繁殖を防ぐため、ご飯及びお弁当は必ず冷まし蓋を閉めて下さい
- ☆ ふりかけを使われる時は、袋をそのまま持たせず、直接ご飯の上にかけて持たせて下さい
- ☆ 年長組さんは小学校で白ご飯を食べることを前提に、ふりかけの頻度を減らしましょう
- ☆ 園外行事等の際はお弁当の日を実施しています




給食・食育では、毎月テーマを決め、子どもたちが様々な形で食に興味を持てるよう提供していきます。世界の料理や食べ物、日本文化や食事のマナー・“もったいない”など、幼い時から『食』を知ることは、これから大きく成長していく子どもたちにとって欠くことの出来ない分野です。食べ物が有り溢れている今日、『食べ物があるから食べる』ではなく、自ら選んで食べることが出来るよう、この時間を過ごしてもらいたいと思います。



5月の給食・食育のテーマは『給食に慣れる』『共食のすすめ』『旬の食べ物を知ろう』です。初夏を迎え、春から夏にかけて旬を迎える食材を提供します。食育では、一日も早く給食に慣れるよう旬野菜の登場するパネルシアター(年少)や、『共食のすすめ』より食事のマナー・“もったいない”のお話(年中・年長)をしていきます。子どもたちが食のどの部分に関心を示すのか、一緒に楽しみたいと思います。

去る4月の食育では『食卓のルールを知ろう①』『旬の野菜・果物を知ろう』をテーマに、『正しい手洗いの仕方』『緑のグループの食べ物』のお話をしました。近年、4月に実施している食育『手洗い』手遊びの感覚で覚えている子どもやCM等で知っている子どもも多く、『手をきれいにしてから食べる』のきっかけになったのではと思います。ご家庭ではそのような様子ありましたか。

また、緑のグループに関しては年中・年長組さんにはある栄養素を伝えています。ご家庭での話題に上がりましたでしょうか。緑のグループに入っている〇〇〇〇。体の中では様々な働きをしています。旬の野菜・果物を食べ、来る暑い夏に備えましょう！！

 ての あらいかた



おねがい



かめさん



おやま



おおかみ



バイク



つかまえた

おすすめ レシピ

4月に提供したレシピです お試しください

【ドライカレー】					
材料 4人分					
			作り方		
牛ミンチ	120g		① 野菜はすべてみじん切り		
玉ねぎ	120g		② フライパンにバター・野菜を入れよく炒める ※1		
にんじん	40g		③ 牛ミンチを加え、さらに炒める		
にんにく	ひとかけ		④ 全体に火が通ったらカレー粉・ケチャップを加え炒める		
バター	小さじ1程度		⑤ 塩・こしょうにて味を調える		
カレー粉	小さじ1/2強		⑥ ご飯・ドライカレーを盛り付けたら出来上がり		
ケチャップ	大さじ2弱				
塩	少々		※1 玉ねぎをしっかりと炒める事		
こしょう	少々		※2 ミンチの臭みが気になる場合は酒を1かけ		
			※3 お好みでレーズンを加えてもOKです		

