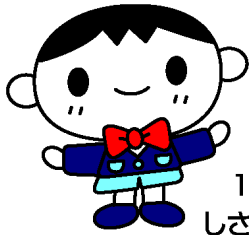
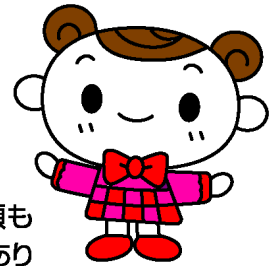


給食だより



1年も終わりに近づき...



1年も終わりに近づきました。4月に比べて子どもたちには、たくましさや頼もしさが備わってきたように感じる今日このごろです。3月には、「桃の節句」があります。きれいなひな人形を飾って、白酒やししもちなどをお供えし、子どもたちの無病息災を祈る行事ですが、子どもを思う親の気持ちは、今も昔も同じですね。



3月を迎え、去年の4月のころと比べて食べる量も増え、心も体も大きく成長したと思います。1年の締めくりにマナーや良い食事に摂り方についてみんなで見直してみましょう。

食べる時のマナーにも気をつけよう

食事マナー

きれいな食べ方は、周囲の人に対しての食事マナーでもあります。



ひじをつかない。



食べこぼさない。



立ち歩かない。



音を立てて食べない。

- リクエストメニュー ●
- ・ラーメン
 - ・ドライカレー
 - ・クッキー
 - ・もずく丼ぶり
 - ・ユーリンチー
 - ・チョコチップスコーン
 - ・豚カツ
 - ・カレーライス
 - ・マシュマロおこし
 - ・イナムドゥチ
 - ・タコライス
 - ・ドーナツ
 - ・チーズバーガー
 - ・スパゲティ
 - ・おにぎり
 - ・チキンライス
 - ・イナムドゥチ
 - ・サーターアンダギー
 - ・ポテトサラダ
 - ・ポテトフライ
 - ・ケーキ
 - ・フロッコリーの野菜ドしあえ
 - ・芋くじアンダギー

3月の献立は子どもたちのリクエストメニューを取り入れて作成しました。特に年長さんは保育園の給食も残りわずかとなってきました。卒園しても「保育園の給食美味しかったな」と思い出してもらえると嬉しいです。リクエストメニュー楽しみにしてくださいね～

7つの「こ食」

- 孤食**・・・一人で食事をする事 食卓での笑顔や会話がなく、安心の土台が築かれない。
- 子食**・・・子どもだけで食事をする事。食事のマナーや社会性が身につきにくい。
- 個食**・・・一緒に食卓についているのに、各自バラバラのものを食べる事。
共通の料理を食べないことで、食べなくてはいけないものがわからない。
- 濃食**・・・濃い味付けを好むこと。
味覚が鈍感になったり、生活習慣病につながる可能性がある。
- 粉食**・・・パンなど粉ものを中心に食べる事。柔らかかくよく噛まない。
- 固食**・・・自分の好きなものしか食べないこと。
偏った食事が続き、食事の幅が広がりにくい。
- 小食**・・・少ししか食べないこと、おやつやジュースなどの摂りすぎも考えられます。

みんなで食べると
おいしいね!



「こ食」は、栄養バランスがとりにくく、偏食になりやすくなります。せつかくの家族のコミュニケーションの場もなくなり、コミュニケーション能力も育ちにくくなります。また、嫌いなものを、食べやすいように料理してあげる。励ましながら食べさせる。「お母さんがせつかく作ってくれたから食べてみよう・・・」という気持ちが生まれたら、それは、自分に対する「愛情」を感じ、子どもの中で「思いやり」「ありがたい」と思う心が育っている事だと思います。まずは、できることから改善していきましょう。

厨房コラム

早いもので今年度も残り1カ月となり、卒園・進級の時期になりました。3月の給食は、子ども達の好きなメニューをリクエストして取り入れているので、おいしく食べてもらえるように、よりいっそう心をこめて作ります。