



きゅうしょくだより



3月号 大立寺幼稚園・子どもの家保育園

日頃の給食について

2月の給食委員会から



- ひよこ組 ・おかわりがなくなるくらい、意欲的によく食べています。
・最近食欲も増しているせいか、先日のコロッケがいつもより物足りなく感じました。
- 未満児 ・バナナの皮がかたくてむきにくい日があります。バナナがあまり熟していなくて皮がかたいときは、切れ目を少し入れて頂ければと思います。
・味付けごはんの日の納豆は少し食べにくかったです。納豆の日は白ご飯が合うと思います。
- 以上児 ・赤鬼ごはんの顔づくりが楽しかったです。野菜(髪の毛のキャベツ)の味付けが薄かったので食べにくかったです。次回はパスタにしてみてもどうでしょうか？
・納豆の日は白ご飯が合うと思います。
・れんこんもちが食べにくかったです。
・りんごゼリーが箸で食べにくかったです。
- 保護者 ・「赤鬼ごはん作りが楽しかった。」と言っていました。
・3月の献立の スヌーピーおにぎり が楽しみです。
・最近給食が楽しみのようです。朝ごはんが時間がなくて全部食べきれない日は、「給食をいっぱい食べよう！」と言っていました。



園長先生 ・赤鬼ごはんの日の野菜(キャベツ)の味付けは水っぽく薄かったと思います。未満児では「鬼を退治したよ！」と言いながら食べたようです。野菜をすべて食べきれたことを、鬼退治と重ね合わせて表現したのでしょうか。(先生の助言などもあり) さくら組では、子ども達のアイデアで、すまし汁の中に入れて食べたそうです。今回は子ども達の知恵や先生方の助言などが、好を相して給食を残さず食べることができました。ひとつの食育にもつながることで良いことだと思いました。また、鬼の髪の毛のキャベツは、次回はパスタやのりや錦糸卵など選べるようにしてみてもどうでしょうか？

一富士 ・3月の献立に散らし寿司を入れています。彩りよくするために、卵を使用したいと思しますので、ご了承頂きますようお願い致します。

各クラスの残飯量をお知らせします。(1ヶ月合計の残飯量/1日の平均残飯量)

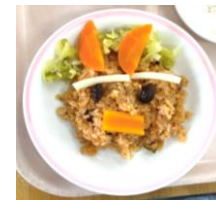
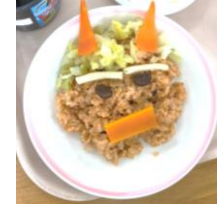
1月の残飯量です。

・ひよこ組	825g/45g	・未満児	4169g/231g
・もも組	5798g/414g	・すみれ組	524g/37g
		・さくら組	20g/1.4g

節分の日になんで「赤鬼ごはん」に挑戦♪

体験型食育イベントの一環として、2月の節分の日になんで「赤鬼ごはん」をみんなで作って頂きました。いろいろな赤鬼ができて良かったです。

未満児さんは、給食室で赤鬼を盛り付けしたものを、召し上がって頂きました。みんな興味深々に見て、野菜もしっかり食べてくれました。



食生活のポイント

寒さの中にも暖かい日差しが差し込み、春の訪れを感じるようになってきました。いよいよ今年度もあとわずか。この1年間の食生活を振り返って、新しいスタートの準備をしましょう。



家族みんなで楽しく食べよう！

◎みんなで楽しく食べると

- ※コミュニケーションがとれる。
- ※食事のマナーを覚える。
- ※心がはぐくまれる。

※『こ食』に注意

1人で食事をする“孤食”や家族の好き嫌いで別々のものを食べる“個食”は、栄養の偏りや協調性に影響を及ぼします！

生活のリズムをととのえよう！

◎朝食を食べよう

※朝食を食べると眠っていた脳や体が目覚める。

◎早寝をしよう

※睡眠をしっかりすることで朝すっきりと目覚めることができ、食欲もわく。
※成長ホルモンの分泌がスムーズになる。



※朝食を食べないと...

体の成長に悪影響を及ぼし、感情が不安定になったり、集中力がなくなります。

また食材のバランスも考えましょう。ご飯やパンに、野菜や果物、乳製品などプラスしましょう。



カルシウムを摂ろう！

◎丈夫な骨や歯をつくる

※成長期の子どもは大人に比べ、骨や歯の成長が活発なため、カルシウムは大切な栄養素。

◎体の機能を調整する

※カルシウムは筋肉の収縮や神経を安定させる作用がある。

※かたよった食事は...

せっかく摂ったカルシウムの吸収を悪くします。またカルシウムの摂りすぎも、他の栄養素の吸収を妨げるので、バランスよく食事を摂ることが大切です。体内でカルシウムの効率を高めるビタミンDと一緒に摂りましょう。

ビタミンDを多く含む食品



サケ



しいた



さんま



キクラゲ



いわし