

# きゅうしょくだより 2月号

寒さも本格的になり、2026年がスタートして早1か月が経ちました。寒い日が続きますが、立春を迎え暦の上では春になります。栄養たっぷりの食事をはじめ、睡眠、運動を大切に、寒さに負けない強い体を作りましょう。

給食でも体の温まる料理を提供していきたいと思います。



## ★給食の様子★

### ～七草がゆ～

園では1月7日に七草粥を提供しました。七草粥はお正月の疲れた胃腸を休めるために食べるものです。「ご飯の中に野菜が入ってる！！」といったと違う様子に気づいた子どもたち。最近クラス内で献立表を見てお友達同士で「今日〇〇だ！！」と給食やおやつ時間をとっても楽しみにしてくれています。次の行事食は「海苔巻き」。以上児は自分で作る海苔巻き体験を予定しています。お楽しみに♡今年も一年みんなが元気で笑顔に過ごせますように♡



## ★残食★ (1ヶ月合計の残飯量/1日の平均残飯量)

うさぎ組 8480g/424g      りす組 7600g/380g  
くま組 13186g/659g      きりん組 9797g/489g  
らいおん組 3980g/199g



子ども茶碗1杯  
100gです。

## ★進級に向けて準備をしましょう★

ひよこ組 (うさぎ組になると食材の大きさが変わります。)



□卵、乳製品、ニンニク、生姜の練習をしましょう

□魚の種類を増やしましょう(さば、さけ、ししゃも等)

□揚げ物(唐揚げ、エビフライ等)を食べる練習をしましょう。



うさぎ組 (りす組になると食材の大きさが変わります。)

□りんごの皮を食べられるように 練習しましょう

□魚や肉は一回り大きいサイズで食べられるように練習しましょう

りす組 (くま組になると全体量が増えます。)



□肉や魚を固形の状態から食べる練習をしましょう

□お箸の使い方の練習をしましょう

□果物の皮を自分で剥けるようになりましょう(バナナ、オレンジ等)

くま組 (きりん組になるとご飯を自分の席まで運びます)

□ご飯の準備のお手伝いをしましょう

□骨付きの魚が1人で食べられるようになりましょう

(3月から園でも骨付きの魚を提供します。)



きりん組 (らいおん組になると食器の準備・片付けを1人で行います)

□ご飯の準備や片付けのお手伝いをしましょう

□時間を見てご飯が食べられるようになりましょう

□お皿の場所を覚えて自分で並べられるようになりましょう



らいおん組(小学校では食事の量が増え、給食の時間も短くなります)

□給食を時間内に食べられるように練習しましょう

□少しずつ食事の量を増やし、好き嫌いを無くしましょう



## ★給食委員会★

・食材に手を伸ばしたり、自分で口へ、運ぼうとしたりする姿が増え食事への関心が高まっている様子が感じられる(ひよこ)  
・食具を使つての食事に慣れてきている子がたくさんいる(うさぎ)  
・矯正箸に移行している子もおりに上手に食具を使っている(りす)  
・生活発表会で日本食の製作をしてから、食に対してより興味が出始め、給食時に食材を観察する様子もよく見られるようになった。(くま)  
・時間を意識しながら食べ進め、時間内に完食できたことを喜ぶ姿も見られ食への意欲や達成感につながっていた。(きりん)  
・食文化への興味が高まり、献立表を見ることが日常の習慣となってきた。(らいおん)