

きゅうしょくだより 1月号

あけましておめでとうございます。2021年が始まりました。1月はおせち料理や七草、鏡開きなど日本ならではの食文化が多くあります。新しい1年の健康を願うご家庭でも日本の食文化をお楽しみください。また、本年も安心安全で子どもたちが喜ぶ給食を提供したいと思っておりますので、どうぞよろしくお願いいたします。

給食の様子

★選択給食★

以上児さん各クラスに、それぞれ好きな給食のメニューを選んでもらい献立を決めてもらいました。子どもたちは自分たちで選んだ好きなものがたくさん入った給食にとても喜んでいました。今後も、選択メニューを行っていきたいと思っております。

《くま組》 12月16日



- ・唐揚げカレーライス
- ・春雨サラダ
- ・中華スープ
- ・バナナ

《きりん組》 12月1日



- ・ミートスパゲティ
- ・きんぴらごぼう
- ・チキンスープ
- ・バナナ

《らいおん組》 12月9日



- ・ごはん
- ・コロッケ
- ・ミニさけおにぎり
- ・キャベツの納豆和え
- ・フライドポテト
- ・みそ汁

★11月の残食量★

(1ヶ月合計の残飯量/1日の平均残飯量)

- ・うさぎ組 5765g/303g
- ・りす組 4320g/227g

- ・くま組 2423g/127g
- ・きりん組 242g/12g
- ・らいおん組 0g/0g



★進級に向けて準備の3学期★

3学期のスタートです。進級すると食事の量や大きさ、固さがそれぞれ変わってきます。また、食事の時間や準備も今までとは違います。3学期は新しい食事環境に向けての練習をはじめましょう。給食だけではなくご家庭でもぜひ、練習をされてみてください。

未満児

《規定量》

以上児



* 副菜は出来上がりがり量を合わせて40g程度です。1食あたり全体で100g程度の野菜を使用しています。

★やってみましょう★

《ひよこ組》

- うさぎ組になると食材の大きさ固さが変わり、食材・調味料の種類が増えます。
- 卵、乳製品、こんにゃく、キウイフルーツ、パイナップル、生姜、にんにくの練習をしましょう。
- 揚げ物(からあげ、エビフライ、コロッケなど)を食べる練習をしましょう。
- 食べることのできる魚の種類(さば、さけ、ぶり、さわら、ししゃもなど)を増やしましょう。
- 生のりんごを食べられるようになりましょう。



《うさぎ組》

- 4月に比べると残食が減りましたが、残食が多い日・少ない日ばらつきがあります。
- 規定量を食べられるようになりましょう。
- りんごの皮も食べることができるよう練習をしましょう。



《りす組》

- くま組になると全体量が増え、肉や魚などの主菜が固形での提供になります。
- 肉や魚を固形の状態から食べる練習をしましょう。
- お箸の使い方を練習をしましょう。
- ご飯の量を少しずつ増やしていきましょう。



《くま組》

- きりん組になるとランチルームでの給食になり、お盆を自分の席まで運ぶようになります。
- ごはんの準備のお手伝いを始めましょう。
- 骨付きの魚が1人で食べられるように練習をしましょう。
- お皿の場所を覚えましょう。



《きりん組》

- らいおん組になると自分の給食をお盆にとり席まで運び、食器の片付けも1人で行います。
- ごはんの準備のお手伝いをし、自分で片付けまで行えるようになりましょう。
- 減らさずに規定量を食べる事ができるよう練習をしましょう。
- 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》

- 来年度からは小学生になり食事の量が増え給食の時間も短くなります。給食の準備から片付けまでが40分程度になります。現在らいおん組では小学校に合わせた食事時間で減らす子もなく完食できるようになっています。
- 好き嫌いをなくしっかりと給食を時間内に食べることができるよう練習をしましょう。
- 食事の量を少しずつ増やしていきましょう。



★12月給食委員会



- ・ひよこ組のりんごをコンポートにしてもらったことにより、よく食べることができている。
- ・「いただきますはやさいから」の食育指導後、子どもたちは野菜から食べるようになっている。
- ・好きな物だけではなく、ペースは様々だが完食できる子が増えてきている。
- ・魚の新しいメニューが増えていてよいと思う。
- ・餅つきの日のいちご大福を喜んでた。
- ・子ども同士で「おいしいね」「食べられたよ」など会話を楽しむ姿が見られる。

