



給食だより3月

2022 野上あゆみ保育園

楽しく食べる子どもに

食事は生きるための基本で、子どもの健やかな心と身体を育むためには欠かせないものです。「なにを」「どれだけ」食べるかということと共に「いつ」「どこで」「誰と」「どのように」食べるかということが重要になります。これらのほどよいバランスが、心地よい食卓を生み、心に安定をもたらします。そうした状態の中で、食べたいという欲求に基づき行動し、自発的体験を繰り返す行うことで子どもの主体性が育まれることにもなります。

「楽しく食べる子ども」に成長していくために具体的に下記の5つの姿を目標とします。



旬の食材～菜花（なばな）～

菜の花などのつぼみと花茎、若葉を菜花（なばな）といいます。2月頃から3月にかけてが旬で、春の訪れを告げる野菜です。独特のほろ苦さをいかして、生やおひたしでも美味しくいただけますが、豚肉やベーコン、ごまなど、油脂分があって香りの強いものとの相性も抜群です。ビタミンCの含有量は野菜の中でトップクラスです。白血球の働きを強めることで、風邪などの病気に対する免疫力を高め、貧血予防やコラーゲンの育成を促進するなどの美肌効果もあります。

☆選び方

葉や茎が柔らかく、みずみずしいものを選びましょう。蕾がしっかり閉じていて、形も揃っている色が鮮やかなものが良いでしょう。葉の色は濃いほうがおいしいとされています。

☆保存方法

その日のうちに食べないものは、湿らせた新聞紙かキッチンペーパーに包んで、冷蔵庫の野菜室に保管すれば2～3日は日持ちします。さっと茹でたものをラップに包んで冷凍すると長期間保存が可能です。

給食のご紹介～ひなまつり～

保育園のひなまつりメニューは、菜の花や花形の人参など春らしい盛り付けをしたひなちらし寿司、おやつは手作りのケーキ生地にクリームといちごをのせたミニいちごパフェとひしもちの色合いを意識したひなあられでした。



- 食事のリズムがもてる
空腹感や食欲を感じた上でそれを適切に満たす心地よさを経験しましょう。
- 食事を味わって食べる
離乳期から様々な食品に親しみ、見て、触って、自分で食べようとする意欲を大切にしながら、味わうなど五感を使っておいしさの発見を繰り返し経験することが必要です。
- 一緒に食べたい人がいる
家族や仲間などとの和やかな食事を経験することにより、安心感や信頼感を深めていくことが重要です。安心感や信頼感をもつことで、人や社会との関わりを広げていくことができます。
- 料理や準備に関わる
生活の中で料理に関わる活動を増やし、時には家族や仲間と共に作ったり準備したりすることで満足感や達成感を得ることができます。
- 食生活や健康に主体的に関わる
幼児期から料理や食事場面だけでなく、遊びや絵本などを通して食べ物や身体の話に親しんでいると、食や健康に興味と関心を持てる子どもに育ちます。