



給食だより

令和2年3月1日 あいあい浜寺中央こども園

春の訪れと共に、今年度も修了の時を迎えました。

ひよこ組は離乳食の段階も進み、食べる量も増えました。ねこ組さんはフォークを、うさぎ組さんはおはしを上手に使い、幼児組の子ども達とほぼ毎日同じ献立を食べてくれています。「おかわりも食べた」といつも元気なぱんだ組さん、先生のお手伝いも頑張るぞう組さん、みんな大きたくましくなりました。

園では、切り干し大根や高野豆腐などの伝統食、旬の食材を取り入れた行事食、えんどうやとうもろこし、タケノコの皮むき、大根や玉ねぎ、みかん等、おなじみの野菜・果物の自然な姿と収穫体験、畑遊び等々、食育にもたくさん取り組み、“食事は生命の源”の理念の下、給食を通して子ども達の健やかな成長を願ってきました。

「今日の給食、何?」と、とっても楽しみにしてくれている子ども達が、私達のよろこびでした。



2月の食育

《めざし》

らいおん組さんはめざし、ねこ組さん～ぞう組さんは小魚チップをたべました。生のいわしやめざしを目にした子ども達は、「くさい!」と鼻を押さえる子、「家でもたべた」と得意げな子、様々でした。めざしを食べたららいおん組さんは、わたの苦味が得意でない子もいましたが、お箸をうまく使って骨やわたを避けながら、おいしい身のところを食べる事が出来ました。

《あいあい巻き寿司》

あいあい巻き寿司の方は、一口大で食べやすく、みんなアツという間に完食していました。特に『あなごきゅうり巻』が人気でした。子どもたちからは「美味しかったよ」や「おかわりもした」と嬉しい言葉がありました。



らいおん組さんがんばってね

4月から小学生になるらいおん組さん。給食では先生にお汁とご飯を盛りつけてもらい、こぼさないよう自分の机まで運び小学生になる練習を頑張っています。

「らいおんでい」でのクッキング、敬老の日のクッキーづくり、梅干作り、野菜の収穫など食育を通して、楽しむだけでなく学びを深め心も成長したくましくみえました。給食室の前で献立を読む姿は、とても微笑ましかったです。

マシュマロサンドの作り方

クラッカーの上にマシュマロをのせ、180℃に温めたオーブンで2分焼きます。マシュマロが柔らかくなったのを確認し、オーブンから出し、もう1枚のクラッカーではさみ出来上がりです。

クラッカーのしょっぱさとマシュマロの甘さが良く合った新しいおやつが登場です。



3月の栄養価平均(幼児)

	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)
基準値	590	19~29	13~20
平均値	608	24	20

旬の食材

キャベツ…2,6,12,18,19,23,24,26日
 わけぎ…3, 27日
 ブロccoli…12, 31日
 みつば…4, 24,27,29日
 ふき…25日
 しらす…4, 27日
 さわら…3日
 いちご…12, 18, 24, 26日
 よもぎ…11日
 ネーブルオレンジ…4, 7日
 生わかめ…25日

