



# 給食だより

令和3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。「ゼーンぶがんばって食べれた」「おかわりも食べた」と、みんな大き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、大根や玉ねぎ、かぶ等、おなじみの野菜・果物の自然な姿と収穫体験、畑遊び等々、子どもたちの安全を第一に考え、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・あいあい巻きずし》

らいおん組さんはめざし、うさぎ組さん～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、「家でもたべた」「いわしの頭をひいらぎにさして玄関に飾った!でもねこくるねん」と、得意げに教えてくれました。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、頭からかぶりつく子、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。

あいあい巻き寿司は、一口大で食べやすく、みんなあつという間に完食していました。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。

「らいおんでい」や梅干作り、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、「ぼたもちって何?」「今日の給食ゼーンぶすき!」と献立を一生懸命読む姿はとてもほほえましかったです。小学校でも、頑張ってください。応援しています。

### みんながだいすきなじゃこトースト

子どもたちに人気のじゃこトースト。保護者の方からも作り方をたずねて頂くこともあります。作り方は、ちりめんじゃこ、マヨドレ、あおのり、白ごまを混ぜ、食パン(園では10枚切り)にぬり、こんがり焼きます。栄養たっぷりのおやつのでき上がりです。



### 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
当月予定値	636	25.5	21.2

### 旬の食材

キャベツ…1,3,4,5,10,12,15,19,22,23,26日  
 わけぎ…16,25日  
 ブロッコリー…10,12,29日  
 みつば…3,8,10,23,24日  
 ふき…24日  
 ぶり…1日  
 しらす…8,25日  
 さわら…16日  
 いちご…5,12,15,23,26日  
 よもぎ…11日  
 ネーブルオレンジ…8,22日  
 生わかめ…3,23,24,25日

