



給食だより

令和7年3月1日 ミモザはまでらこども園

少しずつ春の暖かい日差しが感じられるようになりました。早いもので今年度も最後の月です。1年を振り返ってみると、子どもたちは食べる量も増え、苦手な食べ物もずいぶん食べられるようになって成長を感じます。

園では、旬の食材を取り入れた行事食、大根や玉ねぎ、じゃがいも、いちご等おなじみの野菜・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んできました。また“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。子どもたちが給食を通して少しでも食に興味を持つことができたら、なおうれしい事です。また、11日(火)のお別れ会の日メニューはカレーですが、5歳児らいおん組さんのカレーにはお祝いの気持ちを込めて、リクエストが多かった具材をトッピングします。トッピングの内容は当日のお楽しみに♪

3月の行事食はひなまつりにちなんで、えび、錦糸卵、みつばなど春らしい色とりどりの見た目も華やかなちらし寿司です。味だけでなく目でも楽しんで食べてもらいたいと調理しています。



2月の食育

節分メニューでは恵方巻きにちなんでミモザ巻き(細巻き)とぼりぼり小魚を食べました。ぼりぼり小魚は子どもたちにも食べやすく、魚が苦手な子どもたちも頑張って食べていました。また鬼が苦手な魚は何かとクイズにすると「いわし!」と大きな声で答えてくれる園児がいました。

ふきのお話

～日本の春を告げる山菜～

日本の春を象徴する野菜の一つであり、特有の苦味とシャキシャキとした食感が魅力です。

子どもたちにとって好き嫌いが分かれる食材ですが、園では仕入れた生のふきに触れて、食材の理解を深め、煮物にしていただきます。

<新鮮な『ふき』の見分け方>

- 根元を持って、あまりしならないもの
- 色鮮やかで緑色が濃いもの
- 切り口が乾燥していないもの、葉が生き生きとしているもの



旬の食材

キャベツ…1.3.8.11.12.19.21.24日
 わけぎ…17.27日
 ブロccoli…10.12.21.25日
 みつば…13.4.18.28日 ふき…25日
 いちご…4.11.12.18.24.26日
 ネーブルオレンジ…10.22日
 生わかめ…6.14.18.27日
 さわら…7.27.31日
 菜の花…10日 かぶ…31日
 カリフラワー…5日



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	574	19~29	13~20
当月予定値	562	23.4	16.6



4月から小学生になる、らいおん組さん。給食を残さず食べるよう意識したり、食育を通して心も体もたくましくなりました。

給食室の前で、「やったー。からあげや!」「今日の給食ぜんぶ好き!」と献立を一生懸命読む姿はとても微笑ましかったです。小学校でも、元気にたくさんの方にチャレンジして頑張ってください。応援しています!

食育だより



節分(2~5歳)

2月4日に節分メニューとしてミモザ巻き(細巻き)とぼりぼり小魚を食べました。ミモザ巻きは穴子ときゅうり、高野豆腐と椎茸、卵の3種類の細巻きで、幼児さんは卵の細巻きを自分で巻く体験をしました。園児それぞれの細巻きができ、自分で巻いた細巻きを自信満々に披露してくれる園児もいました。またうまく巻けない子は他の子が助けてあげる場面もあり、微笑ましかったです。他の細巻きは一口大で食べやすく、みんなアッ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。

またいわしを焼いて園児たちに匂いを嗅いでもらい、これが鬼が嫌いな匂いなんだと体感しました。みんな「くさっ」「いいにおい〜」と様々な声があり、進んで匂いを嗅いで興味津々でした。



ポンカンピール(2~5歳)

2月25日に給食で食べたポンカンの皮を使って、ポンカンピールを作りました。本来捨てるはずの皮を砂糖と一緒に煮ることで、柔らかく食べやすくなり、皮に含まれる栄養もしっかりカラダに取り込めるんだよとお話しました。幼児さんはお鍋で煮ている所を見て「良いにおい〜」「すっぱいにおいがする〜」などと興味津々に給食室を覗いてくれました。実際に食べてみると苦みを感じて「にがくておいしくない」と素直なコメントをくれました。また幼児さんはポンカンに多く含まれるビタミンCの話をするると「知ってる〜」と大きな声で返事をしてくれました。うさぎ組さんは「おいしー!」と教えてくれる子どもたちも多く、たくさんお話してくれました。

