

3月 しょくじだより

R7.3月 わらべのうち保育園

早いもので、今年度もあと1か月となりました。子どもたちも4月と比べてしっかり成長し、何でも良く食べるようになりました。ほんの少しのおかずをお皿に盛って食べていた子どもたちも、前よりもご飯もおかずも食べられるようになりました。苦手なものでも食べられるようになったことで、自信もついた気がします。

大きくなった子どもたちの身体は、子どもたちが食べているもので出来ています。そして自分で食べることでできる子どもたちも、今はまだ自分で食べるものを選び、食べるように加工し食べることはできませんね。子どもたちの「食」は周りの大人たちでできているのです。子どもたちが将来大人になったとき、自分たちの力で自分の身体に必要なもの、体に合った量や安心安全な食事を食べられるようにこれからも私たち大人がまずたくさんのお食に興味をもち、ともに食に触れ合える環境にしていきたいですね。

五感を育てる食事！

人の五感とは、目・耳・舌・鼻・皮膚を通して感じる感覚です。食に關わることで、目で見る色や形、食材が変化する様子、料理の音、食材のにおい、手や口に入れた触感です。子どもたちを見ていると、五感を使っているいろいろなことを感じていることがよくわかります。

休日には、親子で一緒にクッキングをしてみるのも楽しいですよ。



食事の姿勢はどうですか？

あと一か月でまた一つお兄さんお姉さんになる子どもたちです。1年前に比べて食べる量は増えている子どもたちですが、食べる姿勢が気になる様子があります。体の向きは食事の方向に向いていますか？ひじが机についていませんか？お皿は持って食べていますか？今一度、進級前にご家庭でも食事の様子を見てあげてください。

◎2、3月で卒園児さんの希望献立を取り入れました。小学校へ行っても、わらべのうち保育園で食べた給食をまた思い出して欲しいです。



月	火	水	木	金	土
					1
					きなこマカロニ クラッカー
3	4	5	6 おうせいさん希望献立	7	8
ちらし寿司 唐揚げ ツナマヨサラダ あさりの潮汁 フルーツ ひしもちゼリー 牛乳	ごはん 鮭のクリームコーン焼き 大根マヨサラダ みそ汁 フルーツ 焼きおにぎり 牛乳	手作り弁当の日 	カレーうどん 煮豆 ごぼうのきんぴら フルーツ バースデーパン 牛乳	ごはん いわしのパン粉焼き ブロッコリーのなめたけサラダ みそ汁 フルーツ いもがいもち 牛乳	ホットケーキ ドーナツ
10	11 きよはるさん希望献立	12	13 けんたさん希望献立	14	15
ごはん さばのみそ煮 春キャベツの昆布和え すまし汁 フルーツ チーズクッキー 牛乳	ごはん 豚の生姜焼き 青梗菜の骨太あえ ミルクみそ汁 フルーツ おこわ お茶	納豆丼 かぼちゃのいとこ煮 切干の中華サラダ フルーツ 米粉蒸しパン 牛乳	ごはん 大豆のトマト煮 りっちゃんサラダ みそ汁 フルーツ ゴマ昆布おにぎり 牛乳	赤飯 鮭しそ焼き ブロッコリーの和え物 みそ汁 フルーツ ふかし芋 牛乳	卒園式 フルーツ クッキー
17	18	19	20	21	22
ごはん 白身魚のホイル焼き 里芋の磯部揚げ みそ汁 フルーツ ナポリタン 牛乳	ごはん 高野豆腐のもちもち酢豚 さつま芋の昆布煮 人参ポタージュ フルーツ あさりとごぼうの炊き込みご飯 牛乳	ごはん さばのりんごソース 大豆ドレッシングサラダ みそ汁 フルーツ レーズンパン 牛乳		ごはん 厚揚げのチーズ焼き かぼちゃサラダ 岩ノリスープ フルーツ 納豆ご飯 牛乳	蒸しパン せんべい
24	25	26	27	28	29・31(月)
ごはん アジの山河焼き あすっこの和え物 すまし汁 フルーツ ゆうやけおにぎり 牛乳	ごはん スパニッシュオムレツ シーザーサラダ 豆乳コーンスープ フルーツ 米粉ドーナツ 牛乳	ごはん 肉豆腐 パリパリサラダ みそ汁 フルーツ 中華おこわ 牛乳	ごはん さばの竜田揚げ 納豆サラダ みそ汁 フルーツ ヨーグルト お茶	希望保育	

◎保護者の皆様には、お弁当の日・クッキングの用意等で大変お世話になりました。ありがとうございました。