

給食だより

寒さの中にも、少しずつ日差しの暖かさを感じるようになってきました。春の足音が近づいてきましたね。今月は行事食が2回あります。3日の「ひな祭り誕生会」、9日の「お別れ会」です。今年最後の行事食です。



その他に、今月は特別なメニューがあります。卒園となる年長児さんの「リクエストメニュー」という企画です。年長児さんに好評だったメニューや、もう一度食べたい思い出のあるメニューをリクエストしてもらい、そのメニューがたくさん加わっています。他のクラスの子どもたちにとっても、大好きな給食が見つかるきっかけの一つになるといいなと願っています。どうぞ楽しみにしててくださいね。



「ひな祭り」の行事食



ひな祭りには昔から、ちらし寿司やハマグリのお吸い物を食べる習わしがあります。ちらし寿司のえびには「長生き」、れんこんには「見通しがきく」、豆には「健康でまめに働ける」という縁起かつぎがあります。ハマグリは2枚の貝がらがぴたり合う様子から「夫婦仲良く」の意味があり、昔は花嫁道具として持たせていました。女の子の幸せを願った行事食です。この日、園では誕生会も一緒に行いお祝いする予定です。



「生活習慣病の予防を」

3歳ごろからの急な体重増加は、内臓脂肪の蓄積となり、高血圧、糖尿病へのリスクを高める恐れがあります。

- 生活リズムの乱れ
(夜寝るのが遅く、朝起きられないなど)
- 運動不足
- お菓子の食べすぎ
- 偏食など

次年度に向け、食生活や習慣の見直しをしていきましょう。



☆ 年長さんの給食当番での出来事 ☆

『いただきます』と元気い声で給食を取りにきてくれます。
 ・先日のほかほかごはんでは、お米をセットしたら『62分』ってなったとのこと。炊きあがる時間のことを伝えたかったのだとわかりました。
 ・配膳してしばらくして、おなべを持ってきた子。食べ終わって持ってきたのかとおもったら、『おかわりください』でした。これまた微笑ましい出来事でした。きちんとことばで伝えてくれます。成長を感じたひと時でした。(^^)



「食生活をチェックしてみましょう」

- 食事の前には必ず手をきれいに洗った。
- 食事の準備や後片づけをよく手伝った。
- 感謝の気持ちを込めて「いただきます」「ごちそうさま」とあいさつできた。
- 毎日、朝ごはんを食べた。
- 三食決まった時間に食べることができた。
- おやつは決まった時間に、決まった量を食べた。
- よい姿勢で食べることができた。
- よく噛んでゆっくり食べた。
- スプーンやはしが正しく使えた。
- 毎日、赤・黄・緑のそろった食事をした。
- みんなで楽しく食べた。



※ 食生活を振り返り、チェックしてみましょう！



「1年間の食事はどうでしたか？」

毎日給食の準備作業をしていると、子どもたちがきて、『きょうのお給食はなんですか？』と声をかけにきてくれます。「今日は〇〇だよ」と答えると『おやつは？』とすぐ聞き返してくれます。昼食後には、お昼ごはんを食べた後にもかかわらず、『今日のごはんは何ですか？』と可愛らしいことを話してくれる子どももいます。これはおやつのことを聞きだったのかな？と思い微笑ましく感じる時もあります。子どもたちと給食スタッフとの日々のやり取りになっています。

保育園の給食は、子どもたちができるだけ旬の食材を味わえるように、給食に取り入れています。春は菜の花、春キャベツ、夏はナスやピーマン、トマト、秋はさつまいもにさんま、冬は白菜に大根などなど…もちろん園で子どもたちが植えて、お世話し、収穫したものを給食に取り入れたりもします。旬の味を知ることで、それぞれの食材が持つおいしさを伝えていけたらと思います。



おいしいと思ったり、何かを感じたメニューがあったりすると、『おいしかった』とか『ちょっとかたかった』という意見も話してくれます。子どもたちはとても正直なので、純粋に思いのままを伝えてくれます。恥ずかしがってなかなか給食室に顔を出せなかった子どもも、今では『きょうのお給食なんですか？』と聞きにきてくれるようになりました。子どもたちの成長を目の当たりにする機会をいただき、一年間の成長に驚かされています。



修了式・卒園式まで残り少なくなってきましたが、引き続き安心、安全な給食を提供できるよう、スタッフ一同努めてまいります。

