



食育目標・・・ みんなで仲良く、おいしく食べよう

<幼児食>

管理栄養士 在家由布
栄養士 田中美香

日付	午前おやつ(乳児のみ)	昼食	午後おやつ	夕補食
1日 15日 (土)	麦茶 せんべい	麦ごはん 鶏だいこん たたききゅうり、人参スティック 味噌汁、りんご	牛乳 チキンライス 小魚	麦茶 ヨーグルト せんべい
3日 17日 (月)	麦茶 クッキー	手作りカレーライス、福神漬け ほうれんそうとツナのサラダ 卵スープ いちご	牛乳 メロンパン風トースト チーズ	麦茶 ビーフン
4日 18日 (火)	麦茶 クラッカー	食パン 洋風卵焼き トマトマリネ 白菜のミルクスープ、オレンジ	麦茶 めかぶ納豆ごはん ミニゼリー	麦茶 おにぎり
5日 19日 (水)	麦茶 ビスケット	麦ごはん、塩レモンチキン きんぴらごぼう 小松菜のしらすあえ 味噌汁、パイナップル	牛乳 人参ケーキ ブルーベリー	麦茶 チャーハン
6日 20日 (木)	麦茶 クッキー	麦ごはん、麻婆春雨 こぶき芋 大根とコーンのスープ オレンジ	牛乳 フルーツヨーグルト せんべい	麦茶 焼うどん
7日 21日 (金)	麦茶 ビスケット	麦ごはん、 さわらのバターしょうゆ焼き 千草あえ、トマト 味噌汁、りんご	牛乳 じゃがいものチーズ焼き ウエハース	麦茶 トースト
8日 22日 (土)	麦茶 せんべい	三色丼 切干大根ときゅうりのサラダ 味噌汁 デコポン	牛乳 麩のラスク ミニトマト	麦茶 ヨーグルト せんべい
10日 24日 (月)	麦茶 クラッカー	スパゲティミートソース ブロッコリーのマヨサラダ コンソメスープ いちご	麦茶 おかかおにぎり スティック人参	麦茶 焼きそば
11日 25日 (火)	麦茶 せんべい	麦ごはん あじフライ、かぶの梅和え 小松菜の卵炒め 味噌汁、キウイ	牛乳 11日:ピーチゼリー 25日:かぼちゃのムース チーズ	麦茶 チャーハン
12日 (水)	麦茶 クッキー	麦ごはん、ホイコーロー スティック野菜 中華スープ いちご	麦茶 焼きそば 麩菓子	麦茶 サンドイッチ
13日 27日 (木)	麦茶 ビスケット	おにぎり 肉豆腐、 即席漬け 味噌汁、りんご	麦茶 グリーンピースのスープ プチパン	麦茶 チャーハン
14日 28日 (金)	麦茶 せんべい	麦ごはん ひき肉の味噌マヨ焼き 南瓜ソテー、トマト けんちん汁、オレンジ	牛乳 卵ドック ミニゼリー	麦茶 おにぎり
26日 (水)	麦茶 ビスケット	お花のピラフ、チキンボール フライドポテト、ブロッコリー ジュリエンスープ	牛乳 黒糖蒸しパン 小魚	麦茶 おにぎり
誕生日会		フルーツポンチ		

食育だより

～ご入園、ご進級おめでとうございます～

新しいクラスでの生活がスタートしました。4月は環境が変わり精神的にも身体的にも疲れやすい時期です。春とはいってもまだ肌寒い日もあります。しっかり栄養を摂り十分に休養し、次の日に備えるようにしましょう。

今年度も子ども達にとって給食が楽しい時間になりますよう、衛生管理を行い安全な給食作りを心掛けていきます。またおいしい給食で健全な成長につながるようにしていきたいです。食育活動や畑での作業を通じて、子ども達が食に関することに興味や楽しみをもってもらえればと思います。

3月の食育活動

3月は9月に仕込んだ味噌をまずは豚汁で、さらに数日後はきゅうりにつけていただきました。給食職員未経験の作業なので上手く発酵熟成して出来ているか心配でしたが・・・麩のプツプツ感が少し残っていて色はやや白っぽかったのですが、いい味噌が出来ました！子ども達も「汁が甘くておいしい」と言って喜んでくれました。

今年度も再挑戦します。今回は熟成期間を長くしたいので6月仕込みの予定です。また子ども達に大豆をつぶす作業をお願いしたいと思います。

豚汁



完成した味噌



子どもの食生活リズムの基礎を作る重要な時期！

夜更かしや不規則な生活が、子どもの健康と成長における問題点となっています。十分に睡眠をとること、そして朝の光を浴びることで体内時計は正しく整えられます。さらに、昼間にたくさん体を動かし、「おなかですいた」という感覚をもつことが重要で、子どもの食生活リズムの基礎を作ります。朝、昼、夜の規則正しい食事の繰り返しがこの食生活リズムを助け、幼児期の活動にメリハリを与えてくれるのです。まずは、生活リズムを規則正しく整えてみましょう。

嫌いな野菜はこうしてみよう

子どもは、野菜の形や色などの見た目ですべて「嫌だ」と思い込んでしまうことがあるようです。それを無理に「食べなさい」と言うのは逆効果。そこで、嫌いな野菜に触れる機会を作ってみましょう。子どもはお風呂におもちゃを入れることが大好きなように、触ったり水で洗ったりしているうちに、たとえ嫌いな野菜でも、徐々に愛着がわいてくるものです。また、嫌いな野菜を子ども自身が型抜きして、シチューやカレーに入れるのもよい方法です。まずは、「嫌だ」と思う気持ちを取り除いてあげることから始めましょう。

