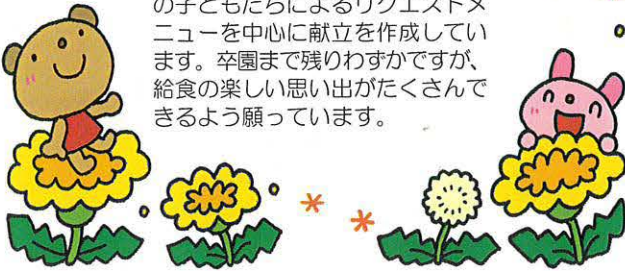




いよいよ今年度も残り1ヶ月となりました。

気候の変化で体調を崩しやすい時期です。手洗い・うがいと、早寝・早起き・朝ごはんを心がけ、日頃の体調管理に気を付けましょう。

今月も、卒園を控えたほしぐみの子どもたちによるリクエストメニューを中心に献立を作成しています。卒園まで残りわずかですが、給食の楽しい思い出がたくさんできるよう願っています。



あかめのたべもの

【血や肉になる】
鶏肉、豚肉、牛肉、
魚、牛乳、卵、
みそ、チーズなど

さいろのたべもの

【熱や力になる】
ごはん、パン、うどん、
そば、じゃがいも、
さとう、油など

みどりのたべもの

【体の調子を整える】
キャベツ、たまねぎ、
ホウレン草、人参、
みかん、りんごなど



ミニクッキングをしました



2月3日(金)の節分の日に、ひつじぐみはちらし寿司をのりで巻き、ゆりぐみはちらし寿司・ツナマヨ・きゅうりをのりで巻いて食べました。ばらぐみ・ほしぐみはハム・かにかま・ツナマヨ・きゅうりを手巻き寿司にして食べました。ごはんといきがはれそうになりながら、次はどの具を巻こうかな?と考えながら食べていました。

ゆりぐみ以上のクラスでは、2月9日(木)の給食のおにぎりをラップでくるんで、自分でにぎりしました。どんな形にしようか考え、自分で作ったおにぎりを喜んでいました。

2月24日(金)に、ゆりぐみ以上のクラスでは、切り込みが入ったパンに、自分で焼きそばをはさみ、焼きそばパンを作りました。たくさんはさんで大きな口をあけて食べる子や、少しずつはさみながら、その都度食べる子など、思い思いの方法で焼きそばパンを楽しんで食べていました。

ご家庭でも、子どもたちと一緒にクッキングを楽しんでみませんか?



ひな祭り!!

女の子の節句を祝う「ひな祭り」は、中国から伝わった風習です。身代わりとして作った小さな人形が、女の子を災難から守ってくれると考えられていました。

子どもの健やかな成長を願う思いが込められています。

～ひな祭りにまつわる食べ物～



《ちらし寿司》

ちらし寿司そのものにいわれはありませんが、えびは「長生き」、れんこんは「見通しがきく」、豆は「健康でまめに働ける」など縁起のよい具がお祝いの席にふさわしく、三つ葉・卵・人参などの華やかな彩りが食卓に春を運び、ひな祭りの定番メニューとなりました。

《ひし餅》



ひし餅の色にはそれぞれ意味があります。

桃(赤)・・・クチナシが含まれていて、解毒作用があります。花の赤色を表し、赤には魔除けの力があるといわれています。

白・・・ひしの実が含まれていて、血圧を下げる効果があります。子孫繁栄・長寿を願います。

緑・・・よもぎが含まれていて、強い香りで厄除けの効果があります。緑は、新しい芽を表し健やかな健康を願います。

緑は若草、白は雪、桃は桃の花を表し、冬から春に変わり、雪から新芽が出て花が咲く風景を表現しています。

《ひなあられ》

ひなあられの基本となる色は、ひし餅と同じ「桃・白・緑」の3種類です。桃・白・緑に黄を加えた4色のひなあられもあり、こちらは四季を表し、1年を通じて健康でいられますようにという願いが込められています。

《はまぐり》



同じ貝でないと殻が合わないといわれています。夫婦が仲良く生涯添い遂げられるようにという願いが込められています。



食育通信
～よく噛んで食べよう～



2月24日(金)にひつじぐみ・ゆりぐみ、2月27日(月)にばらぐみ・ほしぐみで、よく噛んで食べることの大切さについての食育をしました。口から食べ物がお腹の中に入っていく際に、よく噛んだときと、よく噛まなかったときの胃の中のイラストを見せました。「よく噛まないで食べると、みんなはどうなる?」と尋ねると「おえ! っとなる!」や「お腹が痛くなる」と答えていました。イラストを使って食べ物が口から入り、栄養として吸収され、便になって出ていくまでの話をすると、クラスが上になっていくほど、胃・小腸・大腸を知っている子がいたことに驚きました。

しっかりとよく噛んでいくことの大切さが、子どもたちの心に根付いてくれることを願います。

給食を通じた子どもたちの成長

この1年で、子どもたちは食の面で大きく成長したと感じます。歯ごたえのあるものもよく噛めるようになり、野菜などの苦手なものも頑張って少しずつ食べられるようになりました。「ピカピカになったよ!」と空っぽになったお皿を自慢げに見せてくれる姿を微笑ましく思います。

お箸やフォークの持ち方も手指の発達とともに上手になり、手づかみ食べからフォークへ、フォークからお箸へと移行することができました。給食を通して、子どもたちが大きく成長した姿が見られたことを、大変嬉しく思います。

