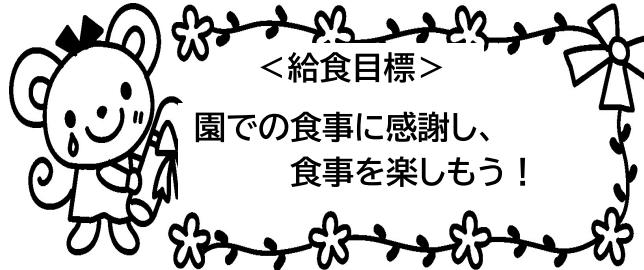


3月



R7.3.18 千代田幼稚園

早いもので、一年間の締めくくりの月となりました。
園での給食を通して、子ども達は食への興味や関心、習慣など、成長がみられます。
この一年間を振り返り、来年度に活かしていきましょう。



<配慮事項>

- 食事を楽しくとることができるように環境を整える。
- 一年間で身に付いた食習慣や成長を個々に確認し、たたえることで、次への意欲につなげる。

朝ごはん、食べて
いますか？

朝ごはんは3つの目覚まし



脳(頭)の目覚まし

脳にエネルギー源が運ばれて
集中力アップ。

体の目覚まし

下がっていた体温が上がり、
元気に体を動かすことができ
ます。

おなかの目覚まし

お腹が元気に動き、排便がスム
ーズになります。気分もすっきり
します。

◇朝ごはんを食べないと…

- ①発達、成長期の子どもたちに、十分な栄養量を確保しにくくなります。
- ②体温が上昇せず、脳が十分に働きにくくなります。
- ③血糖値が下がり、脳の摂食中枢が刺激され、「食べたい」という体の要求とは反対に、現状では食べられないという状態になり集中力がかけやすくなります。

今年度の給食も残りわずかです。

給食を通して様々な食材に触れ、食べ物に関心のある子どもが増えてきました。

3月19日(水)はぞう組さん卒園お祝い献立です。メニューは、麦ごはん、チキン南蛮、ゆで野菜、すまし汁、いちごミニクレープ、牛乳です。お楽しみに！

★給食メニュー紹介★

おからいりポテトサラダ

食物繊維たっぷり

〈材料〉子ども4人分

じゃが芋・・・100g、おから(生)・・・40g、人参・・・20g、胡瓜・・・20g、
コーン・・・15g、マヨネーズ・・・20g、塩・・・少々

〈作り方〉

- ①じゃが芋は潰しやすい大きさに切り、茹でてから、熱いうちに潰しておく。
- ②胡瓜は半月切り、人参は薄くいちょう切りにし、ボイルする。(給食では食べやすくするために短めの千切りにしています。)
- ③おからは水分をとばすように炒り、冷ましておく。
- ④①～③とコーンを合わせ、マヨネーズと塩で調味する。



3月12日(水)の給食



この日の給食は、ぞう組さんリクエスト献立で、ロールパン、ミートソーススパゲティ、日向夏ドレッシングサラダ、フルーツポンチ、牛乳でした。

ぞう組さんが自分たちで選んだ給食は、他のクラスにも人気のメニューで、この日の残菜はほとんどありませんでした。食べ終わった後には、ぞう組さんの子ども達が給食室に空っぽの残菜入れを見せに来てくれ、お礼の言葉もいただきました。園での給食は残りわずかですが、お友達と楽しい給食の時間を過ごしてほしいです。

1年間を振り返って・・・

まとめとして、1年間の食生活を振り返ってみましょう。

- ◆食事の前には必ず手をきれいに洗った
- ◆食事の準備や後片付けをよく手伝った
- ◆感謝の気持ちを込めてあいさつをした
- ◆朝食を食べて、登園した
- ◆食事は決まった時間に食べた
- ◆おやつは決まった時間に決まった量だけ食べた
- ◆よい姿勢で食べた
- ◆よくかんでゆっくり食べた
- ◆スプーンやはしが正しく使えた
- ◆苦手なものでもがんばって食べた
- ◆主食・主菜・副菜がそろった食事をした
- ◆みんなで楽しく食べた

いくつできましたか？

今年度できなかったことは来年度できるようにがんばりましょう！