

給食だより



令和7年度 2月号

内山下幼稚園

管理栄養士

1月の食育指導

小学校給食の話&配膳体験(年長組)



就学に向けて、小学校給食の話をしました。小学校では給食の時間が45分、そのうち準備や給食当番などがあり、食べられる時間は約20分です。また、午後からの授業や自力で下校する力が必要になってくるため、給食をしっかり食べる必要があります。その話を伝えると、子どもたちからは活動をするために「朝ごはんも大切」という声が聞かれました。また、グループに分かれての配膳体験では、それぞれ持ち方や道具の扱い方、量などを慎重に確認をして入れていました。ご家庭でも家族の一員としての役割を伝え、配膳の練習をしてみてください。

(配膳体験は、感染症対策として、エプロン・マスク・帽子・手袋を着用して実施しています。)

七草がゆ(ひよこ組・年少組)

1月7日に絵本「ななくさつんで ななくさがゆをつくろう」(福音館書店)を読んで、春の七草について学びました。現在は春の七草セットはお店に売られていますが、昔は近所にあるものを集めて、お粥にしていたそうです。どこに育っているか、場所を確認しながら、1つ1つの七草の名前を知らせました。また、実際に七草がゆを給食室で作ったものを試食しました。朝ごはんで七草がゆを食べた子もいました。1月7日の行事を園内全員で楽しみました。何が入っているかなと見つけながら、おいしくいただきました。



1月食の交流会(食物繊維たっぷり)

冬は冷えからくる便秘の傾向がみられることがあります。今回は便秘予防のための食物繊維について、便秘予防におすすめの食品、子どもと大人の便秘の違いなどについてお伝えをしました。食物繊維は水溶性と不溶性の2種類あり、どちらも程よく摂取することが大切です。2種類がバランスよく入って、手軽に摂取できる食べ物として、バナナやキウイフルーツがあります。また、オリーブオイルは便の滑りをよくするため、おすすめです。サラダや炒め油などにご利用ください。



○2月18日(水)に栄養相談(個別)、食の交流会(2月のテーマは、ホットケーキミックス料理を使った簡単なおやつやおかずのレシピについて)を予定しています。たくさんの方のご参加お待ちしています。