

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。



楽しく給食を食べるために・・・

小学校入学までにこんなことができるといいですね！

①みんなと同じ速さで食べられること

給食時間は約45分。その間にエプロンをつけ、手洗い・運搬・配膳などを行います。食べられる時間は20分くらいです。友達と食べることが楽しいと思うためにも、みんなと同じペースで、集中して食べる習慣をつけておきましょう。

②くだものをひとりで上手に食べられること

皮付きの果物(はっさくなど)が出ることもあります。自分で骨をよけたり、皮や種を除いて食べたりできるようにしておきましょう。

③食べたことのないものにも、チャレンジできること

給食ではいろいろな食材や料理が出ます。健康のためだけでなく、食べ物を大切にすること、みんなと一緒にのものが食べられたという達成感・満足感を育むためにも、なるべくいろいろなものが食べられるよう、家庭でも味覚の幅を広げておきましょう。

(岡山県 わくわくもぐもぐ☆食育ガイドより一部抜粋)

乾物について知ろう(年中組)

切干大根やひじきなど乾物食品を園の給食で食べる機会がとて多いので、今回は乾物をテーマに、料理する前の乾燥した状態や、乾物にするとうまいことなどを知らせました。干しいたけ・高野豆腐・切干大根・昆布の4種類を、触ったり、におったりして、実際に体験活動を行いました。経験のないにおいに驚き、また切干大根については「何になるのだろう。」「うどんかな、ラーメンかな。」など、わくわくする声が上がりました。実際に戻してみると・・・「切干大根！」食べ慣れているものでも、調理前の姿に子どもたちはとても驚いていました。また、絵本「干したから・・・」(フレーベル館)を読んで、乾物の良さを伝えていきます。家庭でも乾物探いや、戻す過程を見せて料理を楽しむながら、おいしくいただいでください。



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。

〇2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おります。