

保護者様

わくわく

毎月19日は食育の日



ごちそう組だより

平成31年2月19日

田島わくわく保育園 給食室

金子 原田 幸田

暦の上では春を迎えましたが、まだまだ寒い日が続いています。子ども達は寒さに負けずに晴れた日は外で思いっきり体を動かし、園内では伝承遊びのこま回しをしたりと日々楽しそうに活動しています。

先月からきりん組の味見当番が再開し、お昼に放送で自分が食べた感想やどんな野菜が入っているかなどを伝えています。小さいお友達にもわかりやすく伝えるので、みんな放送を聞くのを楽しみにして給食の時間は友達同士で「サラダのキャベツはシャキシャキするんだって」と、話しながら食べている姿がみられます。伝える力、聞く力が少しずつ育ってきてどの子どもも進級に向けての成長を感じているごちそう組です。

おやつのおにぎりで・・・☆

今月からおやつがおにぎりの日はきりん組の当番さんに米研ぎの手伝いをお願いしています。「最初に水を入れたら水が白くなった。何回か研ぐと水が透明になった。」という感想の次に「今日のおにぎりはブンブンおにぎりがいい!」という事で、張り切って握っています。ぱんだ・うさぎ・りす組も同じようにブンブンおにぎりに挑戦しています。おやつの時間に行くと、みんないろいろな形のおにぎりを握って美味しそうに食べていました。この経験から食への関心につながってくれることを願っています。



誕生会のメニューです♪

フレンチサラダ 4人分

<材料>

キャベツ	1/4 個	(ドレッシング)	
きゅうり	1 本	酢	大さじ 1
にんじん	1/3 本	油	大さじ 1
ハム	2 枚	塩	少々
コーン缶	大さじ 1	胡椒	少々
みかん缶	60 g		

<作り方>

- ① 酢・油・塩・胡椒を混ぜ合わせてドレッシングを作る。コーン缶とみかん缶は水分を切っておく。
- ② キャベツ、きゅうり、にんじん、ハムは千切りにしてさっとゆでて水気を取って冷やす。
- ③ ボウルに①と②を入れ混ぜ合わせる。

今月の旬野菜 かぶ♪

寒い冬に体を温めてくれる野菜の代表で「すずな」ともいわれ春の七草のひとつです。かぶは葉の方が栄養価が高いので即席漬けにすると簡単で美味しく栄養がとれます。かぶの葉を子どもがちぎってボウルに入れます。大人が皮をむき、ひょうし切りにして塩と混ぜ、しんなりするまで時間をおくと出来上がり。ぜひ、お家でお子さんと作ってみてはいかがでしょうか。



ごはん量調査の結果

昨年実施した結果をお知らせします。

年齢別平均	3 歳児	4 歳児	5 歳児
	110 g	122 g	129 g
目標量	110 g	120 g	130 g

※調査の結果、市の目標量とほぼ同じでした。



3月4日はひなまつり特別献立です。ちらし寿司でお祝いします。お楽しみに!

