



給食だより No.12

◆東日本大震災発生から10年が経ちました。強めの地震が時々あるたびにあの日の揺れの大きさと恐ろしさを思い出してしまいます。今一度、家族や友人、地域の人など身近な人同士での避難経路や避難場所の確認、さらに、防災グッズの備えの確認が必要かと思われまます。
◆新型コロナウイルスの影響で、世の中の動きには規制が多く不自由を感じるばかりですが、一日でも早く終息の日が迎えらるるよう一人ひとりが感染予防の正しいルールを守って生活していきましょう。

◇お弁当の日
4月1日(木)

※おかず入り弁当と一緒にお茶入り水筒、午後のおやつをおねがいします。

◇入園式
4月3日(土)

◇おたんじょう会
4月14日(水)

◇楽しい雰囲気でお食卓を囲む大切さについて



◆子ども達は、誰かと一緒に食事をしたり食事の話題を共有する中で、**人との関わりを広げて愛情や信頼感を育む**と言われています。子どもを持つ親の責任として、食事はただ空腹を満たすだけの行為と考えず、食事中はいつも笑顔で心掛けて、その日の出来事を聞いてあげたり、良いことをしたらほめてあげたり、あるいは料理の感想を言い合ったりして**明るく楽しい雰囲気の中で食事すること**を心がけましょう。子どもの社会性を豊かに育むための小さなスタートですので大切な時間としてとらえ、心身ともに健やかに育てていきましょう。
◆土沢保育園では、コロナ禍ではありますが年齢に合ったルールを守りながら、良い雰囲気の中でお友達と一緒に笑顔で楽しく給食を食べられるように取り組んでいます。未満児クラスにおいては安心感と優しさを基本に食事のサポートを、以上児クラスにおいてはマナー習得や調理体験などを盛り込みながら、幼児期に必要な食を営む力を養えるようにサポートをしています。

3/17(水) お別れ会&リクエスト給食

◆今回、もう1度食べたい給食を、以上児クラス各々に話し合ってもらいメニューを決定し「リクエスト給食」を実施しました。
◆好きなもの、食べたいものがある事、選ぶ事が出来る事はとても大切なことです。人としての自立の第1歩とも言えることです。
◆ゆり、すみれ組は、窓を開けて換気を十分に、席同志の距離を離すなどコロナ感染予防対策をとったうえで、ホールでの会食を楽しみました、自分達のリクエストが実施されたという満足感があり、食べる意欲のアップに繋がった様子でした。



◇食育の大切さについて

◆将来、健康な心身を保持して元気に過ごせるようにはどうすれば良いのでしょうか。私たちは「食べること」で生命を維持しています。食べ物の栄養成分は様々で、空腹を満たされれば何でも良い、気に入ったものだけを食えば良い、という食生活ではいけません。なぜなら、体に入る栄養成分が偏ってしまい身体が正常に機能しないからです。当然、体調が崩れてしまいます。

◆食育とは、『何を食えば健やかに元気に幸せに生きられるのかを知ることに』尽きると思います。そのために、幼児期には「食事は大切なこと」と知る必要があります。お箸の使い方、食事のルールの習得も大切ですが、先ずは下記の3つを確実に身につけ「食育」の基礎作りを心掛けましょう。ご家庭でも保育園でも一緒に取り組んでいきたいと思ひます。

1. 空腹を感じる「食欲」のリズムをつくること
2. 「好きなもの」「食べたい物」を増やすこと
3. 上手に「噛む」こと



*春彼岸のぼた餅

～簡単レシピ紹介～今月の献立から～

*材料: 米、もち米各1カップ、きなこ、砂糖、塩、小豆あん(市販品)200g

- ① 小豆あんは、100円玉くらいの大きさに14個丸めておく。
- ② 米ともち米をあわせて研ぎ、炊飯器で炊く。普通の水加減でよい。
- ③ 炊けたら釜の中ですりこぎの先を水でぬらして軽く潰し、14等分にしておく。
- ④ ラップにごはんを薄く広げ、真ん中に①の小豆あんをおいておにぎりを作るように包み形を整える。ラップをはずし、お皿に並べる。
- ⑤ ポウルに、きなこ砂糖を各大さじ5杯と塩少々入れて混ぜ合わせておく。
- ⑥ ④のあら熱がとれて、表面が乾いたら⑤をまぶして出来上がり。

「食事・生活に関するアンケート」へのご協力ありがとうございました。(回収率79%)

◎朝食について

- ★毎日食べている 子ども100%、 大人(記入者)91%
- ★孤食(1人きりの食事) 3.5%
- ★主食の種類 ごはん食69% パン18%
シリアル3% スパゲッティー1% その他9%

★朝食作りの工夫

- ・みそ汁やスープを野菜多めにして副菜と兼ねる。
- ・前夜のおかずを利用する。
- ・食べやすさ重視(ワンプレートに盛りつける、おにぎりにする)
- ・タンパク質(卵、豆製品、牛乳、ヨーグルトなど)が入るように。
- ・野菜か果物を必ず用意。
- ・朝食用の食材(パン、シリアル、納豆、卵、牛乳)を常備する。

★朝食で困っていること

- ・野菜の摂取量が少ない。
- ・せっかくなので作っても少ししか食べない。
- ・ぼっかり食べ(パンだけ、ごはんだけ、果物だけなど)。
- ・メニューがワンパターン。
- ・作る時間がない。

◎2～3月の生活リズムについて

- ・朝食 6～7時 46% 7～8時 54%
- ・夕食 18時前2% 18～19時38% 19～20時43%
20時後2% 回答なし15%
- ・起床時間 7時前 91% 7～8時 9% 8時～ 0%
- ・就寝 21時前 5% 21～22時 76% 22時～ 19%
- ・登園前に排便を済ませる YES 26% NO 74%

◎「行事食」について

★ひなまつりの「ちらし寿司」「はまぐりのお吸い物」「ひなまんじゅう」の回答が多く、続いて春彼岸の「ぼた餅」、子どもの日の「かしわ餅」でした。その他の行事食については5%弱の少数回答に留まりました。どの行事食も特に食べないご家庭は33%でした。

◎「子どもに食べさせたい地域のおやつ」ベスト3

- 第1位 がんづき 28票
- 第2位 きりせんしょ 19票
- 第3位 大福 13票

(※貴重なご意見の紹介 かま焼き、豆すっど、うすやき)
※今後の給食と食育活動の参考にさせていただきます。