

食育だより 3月号

鴨島中央認定こども園 給食室

3月食育目標 ～成長を喜び、楽しく食べよう～

<一年を振り返って>



厳しい寒さが和らぎ、春の訪れを感じるようになりました。心も体も大きく成長した子どもたち。毎日の給食をみんなで楽しく食べることや、各クラスでの食育活動を通して子どもたちは少しずつ食べ物に関心を持ち、食べる意欲も育ちました。季節の食材を献立に取り入れたり、園庭では子どもたちが野菜を栽培し、収穫を行い、採れたての野菜で子どもたちのリクエストメニューを作ったり私たち給食担当者も日々子どもたちと楽しく食育活動を行うことができました。これからも子どもたちの成長に寄り添いながら、安心・安全を第一とした給食づくりを心がけます。一年間ご協力いただき、ありがとうございました。



<リクエストに答えて>



卒園する子どもたちにとっては、こども園で食べる給食もあと少しです。

今月は子どもたちの大好きなメニューをたくさん取り入れました。

子どもたちがリクエストしてくれたメニューを心を込めて作りしたいと思います。お楽しみに☆

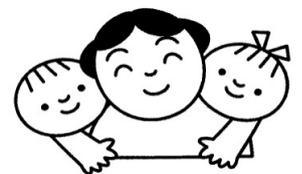
★給食リクエストメニュー★

鶏のから揚げ・ハンバーグ・カレーライス・エビフライ・うどん・フライドポテト



○毎日の食卓を「まごはやさしい」でいっぱいにしましょう!

- ま …………… (豆類) 高たんぱく質、ビタミン、食物繊維も豊富
- ご …………… (ごま、種子類) たんぱく質、食物繊維、カルシウム、ミネラルが豊富
- は (わ) …… (わかめ、海藻類) カルシウム、ビタミン、ミネラル、食物繊維が豊富
- や …………… (野菜類) ビタミン、ミネラルが豊富
- さ …………… (魚類) たんぱく質や鉄分が豊富
- し …………… (しいたけ、きのこ類) ビタミンや食物繊維が豊富
- い …………… (芋類) 炭水化物、糖質、ビタミンC、食物繊維が豊富



「まごはやさしい」の食材は古くから日本人が大事にしてきた食材であり、この組み合わせこそが日本人の長寿へとつながってきました。この食材を組み合わせると、ごはんによく合う和食の献立が多く出来上がっていきます。もちろんこのような食材を使って洋食や中華の献立にしても構いません。こども園の給食では和食献立も大切にしていますが、和食に限らず、このような食材を使って多様なメニューを取り入れてできるだけ子どもたちが食べやすい調理方法にするなど工夫をしています。

