

3月



令和6年3月1日発行
みちのこ保育園

今年度も最後の月となりました。保育園のみんなを見ていると、1年間の目覚ましい成長を感じます。苦手で食べられなかったものが食べられるようになった、友達と楽しそうに会話をしながら食事をするようになったなど。4月と比べると、食べる量も増え、成長とともに頼もしくなり、とても嬉しく思います。年長組さんは、すっかり顔つきがお兄さん、お姉さんですね。卒園しても保育園給食を胸に、これからの食生活を楽しく健康的に過ごして欲しいと思います。



野菜の栄養を逃さない工夫

野菜には水に溶けやすい水溶性のビタミンを含んだものがあります。ゆでると野菜のビタミンが流れてしまうので、蒸すか、汁ごと食べられるような煮ものや汁ものにするといいでしょう。また、ビタミンAやDなどの脂溶性ビタミンは油で炒めると吸収率がよくなります。

具沢山スープは朝食にも最適ですね！身体を温めてくれて、野菜のビタミンや水分補給もできます。ぜひ取り入れてみてください。

◎4歳児くま組

味噌づくりを行いました。

みんなで「おいしくなあれ、おいしくなあれ」と声を合わせながら、大豆を漬しているお友達の応援をしていました。大豆の匂いを嗅いでみると、「なんかお肉の匂いがする」という声も聞こえてきました。大豆は、お肉と同じくらい豊富なたんぱく質を含んでいるので、本能的に感じたのか、とても鋭いなと感心しました。お味噌が美味しく出来上がってみんなで食べるのが楽しみです！

◎5歳児らいおん組

クッキーの型抜きを行いました。色々な型で抜いた生地をまるでアートのようにきれいに並べたり、細かくして小さい形をたくさん作っていたりしていたのが印象的でした！



～一年間の成長を見直してみよう～

みなさんは、保育園やご自宅でどのような食生活をおくってきましたか？

自分の食生活や給食を通して学んだこと、できるようになったことを振り返ってみましょう！

① 食事の前にしっかり手洗いをした

② 心を込めて食事の挨拶をした

③ よく噛んで、味わって食べた

④ 正しい姿勢で食べた

⑤ 朝・昼・夜 3食しっかり食べた

⑥ 箸やスプーンを正しい持ち方で使った

⑦ 自分の丁度良い量を把握して、栄養バランスよく食べた

⑧ 周りの人と楽しく食事ができた