

3月 給食だより

大宮みちのこ保育園

あたたかな日差しを感じる中、今年度も残りわずかとなりました。園生活でたくさんの思い出を作り、子ども達の成長を共に喜ぶことができたことを心より感謝いたします。「給食楽しみ〜」「〇〇おいしかった」などの言葉がとても励みになりました。子ども達が今後も元気いっぱいにご過ごすことができるように、しっかり栄養バランスを考えた給食作りに取り組んでいきたいと思っております。

楽しい食生活

楽しい食事から育つもの…

子どもたちは、おいしいものを食べる力だけでなく、五感をしっかりと使った食べ方が必要です。

楽しい体験は、五感を育て、食欲を育てます。それには生活全体を見通した食育での働きかけが重要です。

食べる意欲の大切さを毎日の生活を通して伝えましょう。

① 幼児期からの食事体験



② 家族そろっての楽しい食事



③ 規則的な生活リズムの確立



④ 快眠・快食・快便・自立生活



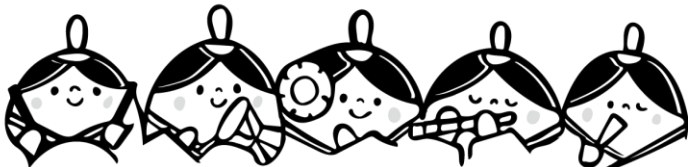
ひなあられの色が四季を表しているのはご存知ですか？

春→緑 夏→ピンク 秋→黄色 冬→白

を表しているそうです。少し意外な組み合わせですね。

関東では甘いひなあられが一般的ですが、関西ではしょっぱいものが一般的とされています。

ちらし寿司にも地域性があるので、ご家庭のものと照らし合わせながら調べたり、違う種類のを試してみるのもたのしそうですね♪



♡ すきな給食ランキング

- 1位 カレーライス
- 2位 スパニッシュオムレツ
- 3位 シュガートースト

らいおん組で給食アンケートを行いました。

(ご協力ありがとうございました。)

その中での上位を紹介します☆



バナナおやつパン

幼児4人分

- ・ホットケーキ粉 64g
- ・バナナ 36g
- ・ヨーグルト 20g

- ① バナナは皮をむき潰しておく
- ② バナナ、ヨーグルトを混ぜホットケーキ粉を加え粉がなくなるまで混ぜ合わせる
- ③ 180℃に予熱したオーブンで 15～20分焼く