

食育だより

令和6年2月 どんぐり保育園

3月は卒園式があります。赤ちゃんだった頃から、園の食事を食べてきた年長さんの姿を見ると、「本当に大きくなったなあ」とつくづく感じます。野菜が苦手だった子どもたちも、卒園のときは食べられるものが増えて、給食室のメンバーにとってもうれしい「卒園」です。

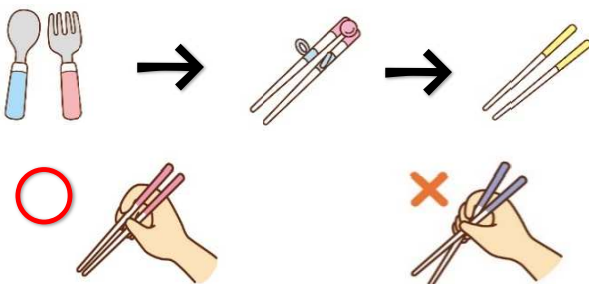


乳幼児期に学ぶ 食事のマナー

★あいさつの大切さ
「気持ちをリセットして食事に向かう」
食べ物を見ると、唾液が出て、消化の準備が始まります。食卓にある食べ物前
「いただきます」とあいさつをするこ
「遊び」から「食事」にスイッチが入れ替
わります。遊び食が多い乳幼児期ですが
あいさつをけじめとして食事に向かう習慣
を身につけましょう。



★適切に食具を使う大切さ
和食文化のマナーでお箸を正しく使う
ことはとても大切なこと。
「手づかみ食べ」で、手指、腕、口の動き
の協調運動が獲得出来たらスプーン・
フォーク・お箸の練習を始めましょう。
焦らずに、おおらかな気持ちで見守り、
お手本となる姿を見せてあげましょう。



ひな祭りの行事食

ひな祭りには、昔からちらし寿司や
はまぐりのお吸い物を食べる習わし
があります。ちらし寿司のえびには
「長生き」、れんこんには「見通しがきく」
豆には「健康でまめに働ける」という、
縁起かつぎがあります。

はまぐりには2枚の貝がらがぴったり
合う様子から、「夫婦なかよく」の意味
があり、昔は花嫁道具として持たせ
ていました。女の子の幸せを願った
行事食です。



給食作りへの思い

給食室では、子どもたちへの愛情は
もちろん、子どもの口に入るものを作
るという重要な役割にやりがいと
責任を感じて毎日作っています。栄
養バランスや安全な食材選び、薄味
の心がけ、食べやすい切り方、盛りつ
け、彩り…子どもたちの「おいしか
つたよ!」の声が何よりの励みです。

