



3月の食育だより



2020年 2月 27日
認定こども園あゆのさと
栄養士

一日一日、春が近づいています。ときには冬に逆もどり、ふるえあがる日もありますが、草や木は確実に春の準備を進めています。

今年度も残りわずかになりましたね。子どもたちは、1年でずいぶん大きくなりました。これからもしっかり食べ、いろんな体験を重ね、すくすくと元気に育ててほしいです。

この1年の食生活をふりかえってみましょう！

(お子様の発達年齢に応じてみて下さい)



- ① 食事前はお腹がすいていますか？
- ② 食事を楽しんでいますか？
- ③ 朝ごはんを毎日食べていますか？
- ④ 嫌いだった食べ物が、ひとつでも多く食べられるようになりましたか？
- ⑤ 「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつができますか？
- ⑥ はしは正しくもてますか？
- ⑦ 食事の前の手洗いはせっけんを使っていないにできていますか？



食生活でまだできていないところを確認して、新年度に向けて準備をしておきましょう！



きのこを食べよう

きのこには しいたけ しめじ なめこ きくらげなどいろいろな種類がありますが、独特の菌触りやぬめりがあり子供に嫌われてしまう食材の一つです。

きのこはローカロリー食品と呼ばれ、栄養がなさそうですが、腸の病気を防ぐ食物繊維、エネルギー代謝を助けるビタミンB1 B12などが含まれています。

又、しいたけ、黒きくらげは伊豆市の特産物でもあります。

園の給食では、サラダ・スープ・煮物などに使っています。

ご家庭でも地元で作られているきのこをたくさん食べましょう。



椎茸のフライやきのこをバターで炒めてさつしょうゆで仕上げるときのこ嫌いな子でも食べやすくなると思います。

簡単に作れるので是非チャレンジしてみてください。



こども園での給食の様子を紹介します

ひまわり1組

汁物が好きで食べる量も増えてきました。
苦手なものもがんばって食べています。

鶏肉のバーベキューソース焼き マカロニサラダ
赤魚の煮付け 魚のオーロラソース焼き
が人気でした。

ひまわり2組

給食の時間を楽しみにしていて、残食なくいつもよく食べています。就学に向けて決められた時間内に食べられるように頑張っています。

コロッケ フライドポテトカレー風味
スパゲティーミートソースが人気でした。



3月9日は年長ひまわり組の希望献立です！お楽しみに♡

9日に入れられなかった希望のメニューは

3月の献立の中に取り入れてあります♡

