

2月の食育だより

令和6年1月29日
認定こども園あゆのさと
栄養士 勝又 竹内

2月4日は立春です。暦の上では春を迎えますが、まだまだ寒い日が続いています。引き続き手洗いうがいをしっかりして感染症予防をしましょう。



2月3日は節分です。節分という言葉には、「季節を分ける」という意味があります。昔の日本では、春は一年のはじまりとされ、特に大切にされたようです。そのため、春が始まる前の日、つまり冬と春を分ける日(立春)だけを節分と呼ぶようになったと言われています。

節分は、「みんなが健康で幸せに過ごせますように」という願いをこめて、悪いものを追い出す日です。「鬼は外！福はうち！」のかけ声と共に、豆をまいて鬼をやっつけましょう！

おかず持参の日の様子



当日クラスの様子を見に行くとみんな嬉しそうにおかずを見せてくれて楽しそうに食べていました。

おかずはから揚げや卵焼きなどが多く、焼き魚は少なかったですが、フライやちくわ、ツナを使用して食べやすい魚メニューを取り入れているご家庭も見られました。

ミニトマトやブロッコリー、コーン等彩り良くバランスの良いおかずが多かったです。ミニトマトは月齢に合わせた切り方で入っている子が多かったです。

ピックで遊ぶ子は見受けられませんでした。ご家庭での声掛けありがとうございます。

今年度2度目の取り組みでしたがご家庭に協力して頂き、園児が楽しみになるメニューや食べられる量を知ることができました。

今回の取り組みを活かして、これからの給食作りの参考にさせて頂きたいと思えます。

お忙しい中ご協力ありがとうございました。

こども園での給食の様子を紹介します

さくら1組



4月は一口しか食べられなかった苦手な物も、今では半分食べられるようになりました。「挑戦してみる！」と言って、頑張る姿が見られます。

みんな給食当番を楽しみにしています。

焼き魚が嫌いな子が多いですが、サクサクしている魚のフライやさんまのかばやきが人気でした！



「早寝・早起き・朝ごはん・ウンチが出たよ」がんばりカードへのご協力ありがとうございました。

集計結果は別紙にて報告させていただきます。



さくら2組

3色分けを楽しみながら行っています。また、給食時にも意識する姿が見られとても成長を感じています。

全体的に好き嫌がなく、なんでも良く食べるクラスですが、特に汁物が人気で、最初から大盛りの子がほとんどです。鮭のメニューも大人気です！



★感謝して食べよう★

私たちは食事の前に「いただきます」とあいさつをします。「食べます」の意味だけではなく「命をいただきます」の意味も込められています。動物だけではなく野菜にも命があります。

また、食材を育てる人、運ぶ人、調理をする人など、たくさんの方が関わっているから私たちは毎日美味しいごはんを食べることが出来ます。たくさんの方が携わっていることを忘れずに、食事の後には心から「ごちそうさま」と言いましょ。

♡クラスの様子を順次掲載します。♡