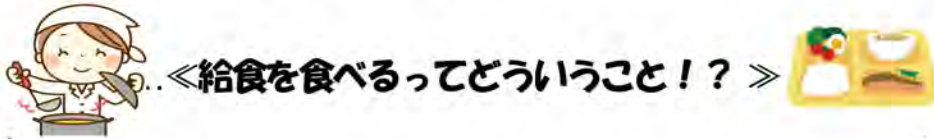


2023年 給食だより

旭丘まぶね保育園



いよいよ新しい年度が始まりました。ドキドキ・ワクワクの4月は、木々が芽吹くように子どもたちの心も体もゆっくと新しい環境に慣れていきます。子どもたちが毎日を元気に過ごせるようご家庭でもやさしく見守ってあげてくださいね。



子どもが食事をするということには、いろいろな意味があります。

★必要な栄養をとる・・・

毎日を元気に過ごし、かつ、成長するために必要な栄養素を食事することで補います。



★食習慣を身に付ける・・・

子どもたちは、毎日の食事から自分に必要な量を学び、自然に覚えていきます。また、子どもの頃に覚えた味覚は、大人になってからの食習慣にも影響します。子どもが、よい食習慣、よい味覚を身に付けられるよう給食でもお手伝いしていきます。

★社会性を身につける・・・

家族以外の人と食事することで、そこでのルールやマナー、人との関わり方を体験し、学びます。



★安心や幸せを体感する・・・

お友だちや先生と一緒に食事をする事で「オキシトシン」という心身に安らぎを与える幸せホルモンが分泌されるそうです。みんなで、楽しく食事をする事で幸せ感のお手伝いができます。ご家庭でも、大人と一緒に楽しい食事の時間が過ごせるといいですね。

★心を育てる・・・

食べ物はそのほとんどが命ある物です。命ある物で自分が支えられていることを知ることで、物を大切にす心、感謝する気持ち、いたわる心が育ちます。



また、野菜を育てるなど食べ物に関わることで、感動や驚き、時には挫折といった様々な体験が出来ます。いろいろな体験を通し、心も体も元気に成長してくれることを願っています。



《今月の新メニュー》

4月12日(水) 花シューマイ

《4人前》

鶏ミンチ	80g	土しょうが	4g
豚ミンチ	80g	薄口しょうゆ	12g
にら	12g	片栗粉	16g
玉ねぎ	40g	シューマイの皮	適量

《作り方》

- ① 玉ねぎは細かいみじん切り、にらは小口切りに刻み、しょうがはすりおろす。
- ② シューマイの皮は千切りにしておく。
- ③ 豚・鶏ミンチと②をボールに入れ、そこに片栗粉・薄口しょうゆを加え、粘りが出るまで混ぜ合わせる。
- ④ ③を一口サイズに丸め、細切りにしたしゅうまいの皮をまわりにくるみ、約15分蒸らして出来上がり♪



旬を味わう給食紹介 たけのこごはん

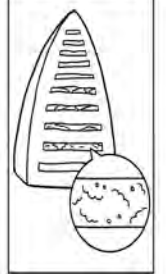


今月は、たけのこごはんが登場します。たけのこは、竹の若い芽を掘り起こしたものです。旬のたけのこの香りや味を楽しみましょう。

4/12(水)のお誕生会で
“たけのこごはん”が
です。
お楽しみに・・・

たけのこの中にある白い粉は食べられる？

たけのこを、ご家庭で調理しようと思った時に、たけのこの中の白い粉のようなものを食べてもよいのか迷われたことはありませんか？ この白い粉のようなものは、チロシンというアミノ酸の一種で、うまみ成分です。ホルモンや神経伝達物質の生成にかかわっています。洗い流さないようにしましょう。



・食具の正しい持ち方・使い方を実践してみましょう・

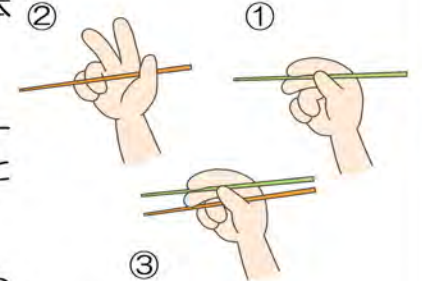
お子さんはフォークやスプーンなどの食具を正しい持ち方で持っていますか？ また、お子さんの成長に合った食具の持ち方・使い方についての一例を示してみます。

- ① 上手もち
1歳～2歳ぐらい
- ② 下手もち
1歳半～3歳ぐらい
- ③ 鉛筆もち
3歳～



お箸へ ステップアップ

- ① はしの片方を親指の根本に挟みます。
- ② 薬指を軽く曲げて、第一関節を下に添え、親指と薬指で支えます。
- ③ もう片方のはしを親指のはらで挟み、中指の第一関節で支えます。支えをしっかりとさせるために、小指を薬指に添わせませす。



給食は栄養バランスを考えてつくられています。主食、主菜、副菜がそろっていますので、献立を立てる際の参考にして下さい。

また、お子さんに、給食に出る好きな料理を聞いて、是非ご家庭でもつくってみて下さいね。