



# 食育だより

あおぞら保育園  
発行責任者 高橋麻貴  
編集責任者 久保田莉紗

寒さも和らぎ、春の暖かい日差しを感じるようになりました。厳しい寒さを乗り越えたおいしい春の野菜が旬を迎えています。バランスの良い食事と適度な運動を心がけ元気に過ごし

ましょう。また、今月は1年を通して子どもたちに人気だったメニューを多く取り入れました。園での食事の時間をみんなで楽しく過ごしてほしいと思います。

## ✿✿✿✿✿✿✿ 1年を振り返って ✿✿✿✿✿✿✿✿

今年度は食に触れる機会も増え、日常が戻ってきたなと嬉しく思う今日この頃です。様々な経験を通して自分で考え、時には友だち同士で助け合いながら乗り越えていくことは子どもたちにとって良い機会になったと思います。3月も子どもたちと一緒に楽しく食育活動をしていきたいと思っています。

### ～ほほえみ組～

食べる量も増えて、噛むこともじょうずになりました。少しずつ手づかみで自分で食べる姿も見られるようになり、なんでも意欲的に食べています。よく食べて完食してくれる子ども達でした。



### ～あゆみ組～

好き嫌いが出て最初はなかなか食べられませんでした。今では、おかわりも出来るようになりました。食材を見る経験をしたり、絵本を読んでもらったり、野菜や果物の名前を覚えました。



### ～めばえ組～

空っぽになった皿を見せてくれたり「食べるから見ていてね。」と大きな口で食べる姿を見せてくれ、残さず食べてくれる子ども達でした。給食のお手伝いをして食材に触れる経験をしました。



### ～げんき組～

「今日の汁はどうやって作ったの?」「お野菜はどうやって作ったの?」と給食に興味を持つ姿が見られます。食事ができる工程を知り、「給食先生ありがとう」「おいしかった」とたくさん声をかけてくれます。



### ～ゆうき組～

「全部食べたよ」「今日は〇〇をおかわりしたよ」と楽しく給食を食べながら、教えてくれます。お米の炊飯やたまねぎの皮むきも慣れた様子で手伝ってくれます。友達と協力しながら手伝いを楽しんでいます。



### ～はばたき組～

米の炊飯や葉物野菜を切る手伝いをしています。また、当日の給食に入っている食材を献立表を見ながら三色食品別に分けることが出来るようになりました。食べるのが大好きで、おかわりも完食してくれる子どもたちでした。



## おらせ

- ★1年間の給食の中で、栄養士がおすすめするメニューを載せたレシピ集を作成しました。後日配布致しますので、日々の食事作りにご活用ください。
- ★3月22日は弁当日です。よろしくお祈りします。