



令和4年12月1日

市川梨の花保育園
給食だより

寒い日があったり過ごしやすい日があったり天候が不安定だった11月が終わり冬本番の12月になりました。12月は楽しいイベントも多く、生活ペースが乱れ体調を崩しがちです。しっかり体調管理をして風邪をひかないようにしましょう。

汁物が美味しい季節になりました

寒い冬は汁物を飲むと身体が温まります。毎日給食で提供している汁物が子ども達はみんな大好きです。毎回、おかわりの列が出来ています。

汁物にはこんな良い事がたくさんあります。

だしを味わう

汁物は、だし汁の旨みを味わうのに最も適した料理形態です。その味と香りが人の五感に心地よい刺激を与え、食欲増進につながります。

水分補給

のどを滑らかにして食べ物を食道や胃に送るとともに一日に必要な水分をとるためにも役立っています。

たくさんの野菜を摂る事ができる

一汁三菜の場合、おかずはたんぱく源となり、汁物が野菜を摂取する役割をします。

発酵食品を摂る事ができる

「味噌」「しょうゆ」などの発酵食品を効果的に使うことができる調理形態です。

マナー面でも重要

最初に汁物にを飲むと箸先にごはん粒がつかず上手に食べることができます。

12月給食・食育活動

給食目標

園全体「三角食べをしよう」「お正月、七草について」

三角食べする事によって口内調味の大切さを伝えます。お正月、七草について由来や行事食を食べる理由を伝えます。

◇12月 1日(木) 食育イベント☆グミ作り

人気のお菓子、グミを作ってみよう！ゼラチンの不思議を体験しよう！

◇12月 2日(金) クッキング(ぞう組)

◇12月 8日(木) 焼いも大会

◇12月 13日(火) ご当地メニュー(名古屋)

給食は「きしめん・天むす」おやつは「あんかけスパゲッティ」

◇12月 15日(木) お誕生日会

◇12月 22日(木) クリスマス会



※感染症の状況により食育活動の日程変更や中止になる場合があります。



食育だより



11月は全園児を対象にはてなボックスという食材当てゲームをしました。箱の中に手を入れ、触って食材を当てていきます。ひよこ・あひる組さんは中身が見えない箱に手を入れるのを少し怖がっている子もみられましたが、触ると手についた食材を不思議そうに見ていました。りす組さんは触るとすぐになんの食材か分かっていました！うさぎ組さんからはグループごとで触り、皆で考えて食材を当てることができていました。手の感触だけで当てることは難しい食材も、手についた匂いを嗅いだり濡れている様子を見て答えを考えていました。皆で楽しみながら色々な食材に触れることができました。



きりん組が育てている分葱を収穫し、ねぎ焼きにしました。ホットプレートに分葱をのせ、生地を流し込んで焼けるのを待っていると「美味しそうな匂いがしてきた！」「早く食べたい」と待ちきれない様子でした。焼きあがったらソースとマヨネーズ、かつお節をかけて皆で食べました。すぐに食べ終わりおかわりをしている子もいて、自分たちで育てた野菜を美味しく食べることができました。

