

ランチルーム

令和5年1月4日
市川梨の花保育園
給食だより

あけましておめでとうございます。年末年始はご家族でゆっくりと楽しい時間をすごされたことと思います。1月は寒さも厳しく体調も崩しやすい月です。年末年始で乱れてしまった生活リズムを少しずつでも整えるためにも早寝、早起き、バランスの良い食事で1日を元気に過ごしましょう。

本年もどうぞよろしくお願い致します。



こどもの味覚は大人の3倍



舌には味蕾(みらい)という味を感じるセンサーがついています。

その数が多いほど味覚を強く感じるのですが、大人になるにつれて減少し30代~40代頃には子どもの時の3分の1まで減ってしまいます。

人間の味覚は3才までにほぼ決まり8才頃までには確定するといわれています。濃い味付けは、舌の感覚をまひさせてしまいます。白いご飯を食べる時もふりかけご飯や、チャーハンにするばかりではなく、白米そのものを味わう経験をさせることが大切です。

子どもの頃から薄味に慣れておく事が大人になってから生活習慣病を予防できる事に繋がっていきます。

1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。

◇1月10日(月)ご当地メニュー(栃木県)

給食「しもつかレー」「いもフライ」おやつ「耳うどん」

◇1月12日(木)食育イベント☆ジャム作り

ジャムを作ってみよう!!

◇1月20日(金)クッキング(ぞう組)

◇1月26日(木)お誕生日会



※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



12月はうさぎ・きりん・ぞう組を対象にグミづくりを行いました。初めにグミは何からできているか聞いてみると「ジュース」や「果物」と声が上がりました。グミはゼラチンから作られているのだと伝えると「ゼラチン知ってるよ!」と言っている子もいました。ゼラチンがどのようなものかを知るために実際に子供たちが水にゼラチンを溶かし、その様子を観察しました。段々と固まっていくゼラチンに皆興味津々になっていました。ゼラチンは温かいものに溶けるため、温めたジュースにゼラチンを加えると綺麗に溶け、驚いている様子でした。その後は自分たちで型にグミの生地を流し入れる作業をし、給食のデザートに食べました。皆「美味しい!」と大喜びで食べていました。



ぞう組のクッキングでは雪だるまアート作りをしました。パンを丸く型抜き、雪だるまのように見立てたらお菓子で顔を作ったり、帽子を被せたりと皆それぞれオリジナルの雪だるまを作っていました。完成した雪だるまアートを食べるときはもったいなさそうに食べていました。

