



ごちそうさま～

令和5年3月

富沢わかば保育園 給食だより No.12

～1年間ありがとうございました～



今年度も残り1か月となりました。寒さが和らいで日中は春の気配が漂う陽気の中、子どもたちは元気に外遊びを楽しんでいます。たくさん外遊びをした日はいつもより給食をモリモリ食べて元気いっぱいな子どもたちです。子どもたちの「おいしかったよ」「全部食べたよ」のたくさんの声が聞けた一年でした。ありがとうございました。

食べものは「体をつくるもの」

赤のなかま

体をつくるものになる食べもの



黄のなかま

エネルギーのものになる食べもの



緑のなかま

体の調子を整えるものになる食べもの



赤のなかま…血や筋肉をつくる

黄のなかま…元気に遊んだり、走ったりする

パワーをもっている

緑のなかま…病気やケガから守るパワーを

もっている

食べ物には栄養があり、どれかかけると、元気に遊べなかったり、風邪をひきやすくなったりするよ、など食べものと体の関係も伝えていきましょう。

就学に向けての活動

年長さんは1月から就学に向けて以下のような取り組みを行ってきました。

- ジャムやふりかけなどの小さな袋を自分で開ける。
- 味付けのりや納豆をごはんと一緒に食べる。
(袋や容器の開封の仕方も練習する)
- 牛乳200ml パックを飲み、パックをつぶしまとめる練習
- 皮付きのりんご
その他…ゆでたまご(殻付き) 殻をむく練習
さかな(骨あり) 骨を自分で取る練習も
ご家庭で試してみてください。



新年度を迎えるにあたって

来月からは新年度が始まります。この一年で子どもたちは心も体も大きくなりましたね。

園の給食やおやつ時間に使っている箸やコップ、エプロン、おしぼり、それらを入れるケースなど、今一度ご確認いただき、汚れているものは新しいものの準備をお願いします。

♪リクエストメニューより♪

アメリカンサラダ

材料(5人分)

- きゃべつ 150g
- きゅうり 50g
- にんじん 50g
- コーン缶 50g
- ★サラダ油 10g
- ★米酢 10g
- ★砂糖 5g
- ★塩 ひとつまみ
- ★ポテトチップス 25g (しお味)

〈作り方〉

- ① 野菜はせん切りにする。(保育園ではすべて加熱)
- ② ★をボウルに入れ混ぜ合わせてフレンチドレッシングを作る。
- ③ ①の野菜とコーンを②のドレッシングで和え、器に盛る。
- ④ 上に砕いたポテトチップスをのせる。
(食べる時はポテトチップスも混ぜて食べる)

リクエストメニューにも挙がった子供たちに人気のサラダです。給食のメニューでレシピが欲しい等ありましたら栄養士までお声掛けください！

お知らせ | ICT化に伴い、タブレット設置のため給食のサンプルケースが玄関入口に移動になりました。