



ごちそうさま～

令和4年1月

富沢わかば保育園 給食だより No.10



あけましておめでとうございます

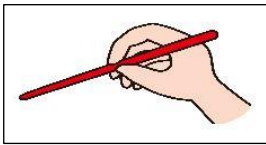


今年も子どもたちの元気な体をつくる、安全でおいしい給食を作っていきたいと思います。
どうぞよろしくお願いいたします。

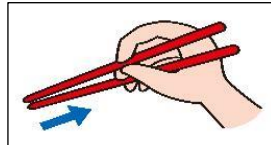
新しい年が明け、給食でも進級、就学に向けての取り組みが各クラス毎に始まります。すみれ組はバナナの皮を自分でむく、フォークの使用開始、すずらん組、たんぼぼ組はみかんの皮を自分でむく。
皮むきは12月末から始めましたがみんな上手にむいて食べていました。
ちゅうりっぷ組ははしの使用開始、さくら組は就学に向けて、パック牛乳や納豆、個包装のジャムや味付け海苔、皮つきのりんごなどを練習をしていきます。
以上児は食事のマナーも意識していきたい時期です。ご家庭と一緒に取り組んでいきたいと思っておりますのでよろしくお願いいたします。



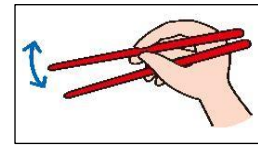
○正しい箸の持ち方練習○



えんぴつを持つように、親指、人差し指、中指ではしを1本持ちます。



下からもう1本のはしを差し込み、親指の付け根と薬指のつめの横で支えます。



人差し指と中指を使って、上のはしを上下に動かします。(親指や下のはしは動かさない)

○ごはん、汁、おかずの位置○

食事をテーブルに並べるときに左にごはん、右に汁もの、ごはんと汁もの真ん中の少し上におかずを置きます。お子さんにお手伝いをお願いしながら習慣づけるようにしてもいいですね。

☆三角食べるすすめ☆

ひとつのお皿の料理を食べ終わってから次のお皿へと「ばっかり食べ」をしている子が見られます。苦手な物には手を付けずに残したり、好きなおかずだけでお腹いっぱいにならないよう、バランスよく順番に食べる「三角食べ」(ご飯→汁もの→おかず→ごはん→…)ができるようにご家庭でも声がけをお願いします



今月の食材から 「小松菜」

全国で通年にわたって栽培される葉野菜ですが、旬は冬です。寒さに強く、自らが凍るのを防ぐために糖度を高めるので冬場はよりいっそうおいしくなります。

よくほうれん草と比較されますが、カルシウムは3倍、鉄分は1.4倍多く含まれます。味覚に関連する成分では、とくにシュウ酸の量が大きく違い、ほうれん草には小松菜の16倍含まれています。シュウ酸はいわゆる「あく」なのでこどもには小松菜の方が食べやすいでしょう。β-カロテンを多く含むので、炒め物や油を使った煮物や和え物に使うとカルシウムや鉄分の吸収力がアップします。



クリスマスお楽しみ献立



アンパンマンポテトやグラタンなど子ども達のリクエストメニューも入れた献立にしました。みんな喜んでたくさん食べてくれました！