

ぐんぐん



幼保連携型認定こども園

令和8年3月号 中山保育園



立春を過ぎて春の陽気が感じられる日も出てきましたね。4月に比べ心も体も大きく成長した子どもたち。早いもので卒園、進級を迎えます。今月はひなまつり会、卒園式、お別れ会など行事がたくさんあります。給食の時間を楽しんでもらえるようなメニューを入れているのでお楽しみに☆

おいしく減塩

味覚が成長する乳幼児期は、薄味を心がけ、食べる楽しみと健康的な食習慣を身に付けましょう。



●どうして乳幼児期から減塩した方がいいの？

- ・腎臓の働きが未熟で、塩分を取りすぎると負担がかかる。
- ・いつも濃い味で食べていると、舌にある「味蕾(みらい)」の働きを低下させ、どんどん味の濃いものを好むようになる。
- ・塩分の多い食事を続けていると、将来、高血圧などの生活習慣病につながりやすい。



●手軽にできる減塩チャレンジ

- ・だし、きのこ、トマトなどうま味の強い食材を活用する。
- ・旬の食材を使用し、食材そのもののうま味を活かす。
- ・汁ものは具をたくさん入れて、汁の量を減らす。
- ・和え物などは、水気をしっかり切って、味をぼやかさない。味付けに酢やレモン果汁などを活用する。
- ・ハーブやカレー粉などの香りを活かす



こどもの栄養 3月号より

「食べる煮干し」は何のお魚？



午後のおやつに食べる煮干しを出した日、うさぎ組さんで「食べる煮干し」は何のお魚なんだろう？」という話になり、

「おいしいからまぐろじゃない？」

「ひいらぎいわしのいわしじゃない？」

その他にも鮭、かつおなど色々な魚があがりました。その話を聞いた次の日、いわしの成長過程(しらす→煮干し→いわし)の写真を見せながら煮干しは「いわし」だよ、とお話すると、

「しらすはグニャッと曲がっているのにいわしはピンとまっすぐだね」という子どもの声。

しらすは骨が細いからぐにゃっとなるけどいわしは骨が太いからピンとなるんだね、とお話しながら子どもの気づき、視点にすごいな、と思いました。この一年給食をほぼ毎日完食してきたうさぎ組さんならではのエピソードでした。



「春菊」はどっちかな？



正解は…

右が「春菊」、左が「小松菜」です。

以上児さんへ給食の時間に見せてクイズをしましたが正解は半々くらいでした。1月にも見せていたのもう少し正解率が高いと思いましたが…残念。



ちぢみゆきなは切り口が「バラ」みたい！と驚いていました。

新年度に向けて

箸入れや箸、コップ、お手拭きなど、新年度に向けて壊れや名前が消えていないか等、確認をお願いします。

