

# 令和7年3月 きゅうしょくだより



少しずつ寒さが和らぎ、道端に可愛らしい草花を見かけるようになり、春の気配が感じられます。早いもので今年度も残り1か月。4月から心も体も大きく成長した子どもたち。給食を通じて食への興味や関心が育っていたら嬉しいです。

「食育」とは、さまざまな経験を通して、「食」に関する知識と、バランスの良い「食」を選択する力を身に付け、健全な食生活を実践できる力を育むことです。今後も家庭や保育所・こども園での食事や食育で学んだことを通じて食への関心を育み、生きる力の源となる「食べること」を楽しんで欲しいと思います。

## 子どもにとって楽しい食事とは

### ★大好きな料理が食卓にある時

盛り付けもおいしそうだと見ているだけでワクワクします。

### ★大好きな人と一緒に食べる時

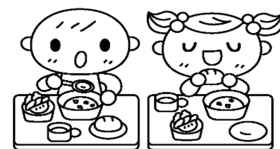
誰かと一緒に食べる時間は、お腹だけではなく心も満たします。

### ★自分が料理したものを食べる時

お米を洗ったり、皮をむいたり、食材に触れて調理に参加すると普段は苦手な食材も「おいしい!」と感じます。

### ★おなかがペコペコの時

空腹は最高の調味料になります。



## ～春野菜の季節です～



春は、さやえんどう・えんどう豆など実を取り出したり、すじを取ったり、子どもたちにもお手伝いしやすい野菜が増えます。これまでは食べたことがなくても、お手伝いをして出来上がった料理は、食べることができたりします。季節を感じ、体験を重ねて食の世界を広げて行って欲しいと思います。(保育所・こども園では、豆むきやすじとりを子どもたちにしてもらい、給食に使用しています。)

## ☆1年間の食育活動を振り返って☆

それぞれの年齢に合わせた食育活動を各クラスと協力して行ってきました。特に、成長に応じた食器の使用や食べやすい大きさに切ることを心がけました。

また、子どもたちが菜園で育てた野菜を収穫して食べるなど、食への興味や関心を高めるさまざまな活動を行いました。来年度も引き続き、安心して安全な給食の提供を心がけ、子どもたちが食に親しめるような活動の工夫を行っていきます。

## 旬の食材 ～3月の献立～

はっさく・でこぼん・いよかん・いちご・甘夏みかん・ふき・なばな・キャベツ

