

令和8年3月 きゅうしょくだより



少しずつ寒さが和らぎ、道端には可愛らしい草花が咲き始め、春の気配を感じる季節となりました。早いもので今年度も残り1か月となります。この1年で、給食を通して子どもたちが食への興味や関心を深めてくれていたら嬉しく思います。

「食育」とは、さまざまな経験を通して、「食」に関する知識を身につけ、バランスの良い食事を自ら選び、健全な食生活を実践できる力を育むことです。今後もご家庭や保育所・認定こども園での食事や食育を通じて、食べることの楽しさを感じ、生きる源としていてほしいと願っています。



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されます。

★自分が料理したものを食べる時

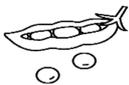
お米を洗ったり、皮をむいたり、食材に触れて調理に参加すると普段は苦手な食材も「おいしい!」と感ずることがあります。

★おなかがペコペコの時

空腹は最高の調味料です。お腹がすいていると、より一層おいしく感じられます。



～春野菜の季節です～



春になると、さやえんどうやえんどう豆など実を取り出したり、すじを取ったりと、子どもたちにもお手伝いしやすい野菜が増えてきます。これまで食べたことがない野菜でも、お手伝いを通して「食べてみよう」という気持ちが芽生え、実際に食べられるようになることもあります。保育所やこども園では、豆むきやすじとりを子どもたちに体験してもらい、その野菜を給食に使用しています。



～旬の食材と3月の献立より～



5日ちらし寿司（誕生会・ひなまつり）10日カツカレー（お別れ会）17日赤飯（5歳児のお祝い）はっさく・でこぼん・いよかん・いちご・甘夏みかん・なばな・キャベツ

☆一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で行ってきました。献立の工夫以外にも、成長に応じた食器の使用や、食べやすい大きさに食材を切ることなどを心がけてきました。また、子どもたちが菜園で育てた野菜を自分達で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にも取り組みました。来年度も引き続き、安心して安全な給食の提供に努めるとともに、子どもたちが食に親しめるような活動を行っていきます。