



今月の食育目標

仲良く楽しく

食べましょう

きゅうしょくだより

令和6年4月1日 光明第三こども園

ご入園、ご進級おめでとうございます。穏やかな春の日ざしの中、新年度がスタートしました。園では、旬の食材を使った食育活動や行事食などを通じて、子どもが食に対して興味を持ち、食べる事が楽しいと感じられる給食作りを心掛けていきます。また、衛生面に十分に配慮し、安全で安心な美味しい給食を提供していきます。1年間、どうぞよろしくお願い致します。



旬の食材

春キャベツ

春キャベツはみずみずしくて柔らかく、甘みが強いのが特徴。風邪の予防や疲労回復、肌荒れの解消などに効果のあるビタミンCを多く含みます。

スナッフえんどう

グリーンピースの改良種で、さやが柔らかく、パリッとした食感が特徴。β-カロテンを多く含み、肌や粘膜を丈夫にし、抗酸化作用や免疫力アップにつながります。



共食 (きょうしょく)

家族や仲間と、会話をしながら食べる食事で、心も体も元気にしましょう。

農林水産省
食育ピクトグラム

近年、家族がそろって食事をする「共食」の機会が減り、食生活も多様化しています。一人で食事をする「孤食」や、家族それぞれが別々のものを食べる「個食」になっていませんか？

新年度になり、子どもも大人も環境が変わっているこの時期。ご家庭でもできるだけ共食の機会を多く持ち、食事を楽しみましょう。

園では給食をお友達と一緒に食べる中で、食事のマナーや作法を覚え、食べる意欲を育み、そして何より給食の時間が「嬉しい！楽しい！」と思える環境を作っていきます。



☆やってみよう！親子でクッキング☆

料理は子どもの脳を活性化する効果があることがわかっています。脳を活性化することで思考力・想像力・創造力・記憶力・忍耐力が身に付きます。さらに親子で一緒に料理をすることで絆も深まります。

子どものお手伝いや料理はいつから始めるべきでしょうか。子どもの発達は個人差が大きいので決まりはありません。「子どもが興味を示した時」がそのチャンスです！ぜひ、親子でできることから始めてみましょう。

☆いちごとりんごのジャム☆

《材料》

- ・いちご 1パック
- ・りんご 1個
- ・砂糖 120g
- ・レモン果汁 小さじ1



いちごを潰す、りんごを折るのは乳児さんにもおすすめです！
幼児さんならホットプレートで自分でホットケーキを焼くのに挑戦してみてもいいかも☆

《作り方》

- ① いちごはよく洗い、ヘタを取ってビニール袋に入れて潰す。
- ② りんごは洗って皮をむいて芯を取り、薄くスライスし、手でポキポキ折って小さくする。
- ③ 鍋に①と②と砂糖を入れてよく混ぜ、水分が出てくるまで少し置く。
- ④ レモン汁を加え、中火にかけてぐつぐつと煮立ってきたら弱火にして、焦げないようにたまにかき混ぜながら煮詰める。
- ⑤ 少しとろみが出てきたら火を止め、冷ましたらできあがり。

親子クッキングのコツは「褒めること」です。時間がかかり、後片付けも大変かもしれませんが、子どもが料理をできたら、たくさん褒めてあげてください。そして大人も子どもと一緒に楽しみましょう♪

