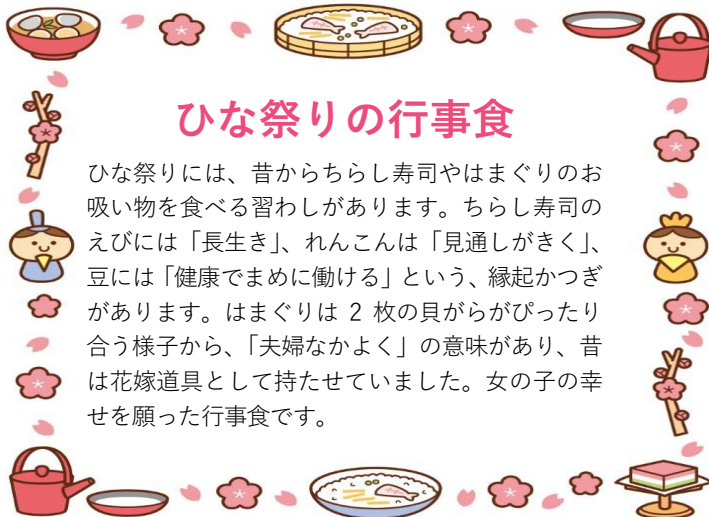


食育だより

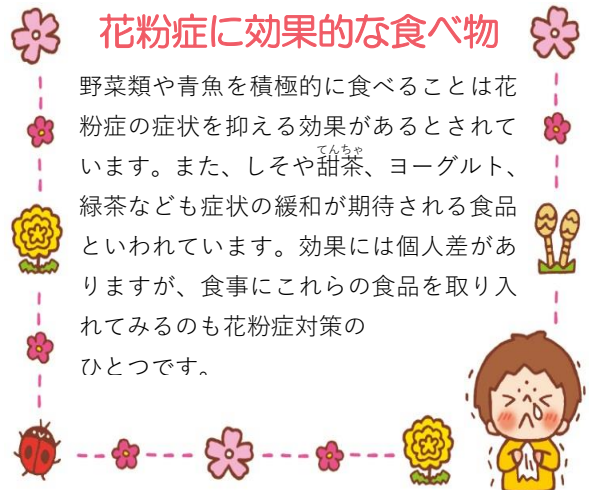
令和5年3月1日(水) 新川崎みらいのそら保育園

今年度も残りわずかとなりました。3月は、ひなまつりや卒園式など一年の中でもイベントが多い時期です。子ども達が元気いっぱいにご過ごせるように 3 月もしっかり栄養バランスを考えた給食づくりをしていきたいと思います。16日(木)の「お別れ会」はうちゅう組さんのリクエスト給食です。好きな物を沢山組み込んだメニューになりました。



ひな祭りの行事食

ひな祭りには、昔からちらし寿司やはまぐりのお吸い物を食べる習慣があります。ちらし寿司のえびには「長生き」、れんこんは「見通しがきく」、豆には「健康でまめに働ける」という、縁起かつぎがあります。はまぐりは 2 枚の貝がらがびったり合う様子から、「夫婦なかくく」の意味があり、昔は花嫁道具として持たせていました。女の子の幸せを願った行事食です。



花粉症に効果的な食べ物

野菜類や青魚を積極的に食べることは花粉症の症状を抑える効果があるとされています。また、しそや甜茶、ヨーグルト、緑茶なども症状の緩和が期待される食品といわれています。効果には個人差がありますが、食事にこれらの食品を取り入れてみるのも花粉症対策のひとつです。

お別れ会のメニューうちゅう組さんのリクエストメニュー

カレーライス・ハンバーグ・たこさんウィンナー
シルバーサラダ・コーンスープ・いちご

おやつ

りんごジュース・ココアケーキ

の予定です。

子どもの生活習慣病

乳幼児期の食事は、生涯における食習慣形成の基礎となります。子どもでも朝食の欠食やお菓子の食べ過ぎ、運動不足や不規則な生活により、肥満などを引き起こし、ついには生活習慣病にまで発展する可能性があります。まずは、乳幼児期のうちに正しい生活リズムを身につけて、健やかな生活習慣の基礎を作るように心がけましょう。



食育活動



おひさま組
2歳児クラス

「みかんっておにぎりみたいに作ってるのかな？」という子どもの一言から「みかんはどうやってできるのか」を一緒に考えました。分かりやすく写真を紙芝居のように見立て話をする事で「お花が咲くんだ!」「なんかざらざらしてそう」と少しみかんを知れました。給食の時にポンカンが出て「みかんの友達だ」「ざらざらしてた!」と観察したり匂いを嗅いだりと五感を使って楽しんでいました。