



# 給食だより

2025年3月1日  
尚徳福祉会 仲町保育園  
栄養士

日に日に気温が上がり、暖かさを感じられる日が増えてきました。春の訪れもすぐそこですね。

早いもので今年度最後の月です。この一年で子どもたちは苦手なものを克服したり、食べる量が増えたりと成長を感じています。ひまわり組の子どもたちにとっては残りわずかな園生活、給食の時間を楽しく過ごしてもらいたいと思います。

## 給食の様子

2月28日（金）はひまわり組のリクエストメニューができました。

食べるのが大好きなひまわり組のみんなは毎日給食やおやつを楽しみにしてくれています。そんなひまわり組のリクエストしたメニューは、セルフデミグラスハンバーガー、ブロッコリーサラダ、ABCスープ、いちご。おやつはぶどうゼリーでした。

小学生になってもたくさん食べて元気に過ごしてほしいなと思います。

## 絵本給食をしました

2月14日（金）の給食は絵本給食でした。今回の絵本給食は子どもたちに大人気の絵本、おべんとうバスでした。



おべんとうバスの絵本は、「バスにのってください」「はーい」とハンバーグくん、ブロッコリーくん、トマトちゃん、みかんちゃん、おにぎりさんたち…と子ども達の大好きなお弁当の食べ物、次々とバスに乗り込んでくる楽しいお話です。

また作ってね！と調理室に来てくれる子もいてとても楽しい給食の時間でした。

今後も絵本給食を通して絵本も給食も好きになってくれるといいなと思っています。

## 子どもと一緒に食べものクイズ

Q 次のうち毒がある魚は？

- ① タラ ② アンコウ ③ フグ



A 正解は③。フグ毒はテトロドトキシンと呼ばれ、フグの肝臓や卵巣などの内臓、種類によっては皮、筋肉にも含まれます。猛毒のため、免許がないと調理してはいけません。

## 家庭でできる簡単食育

### クッキング

クッキングといっても、最初から包丁や火を使うのではなく、台所に一緒に立って調理の補助をもらう、子どもに少しだけ任せるといったところから始めます。2、3歳で料理を作った満足感が得られやすいのは盛りつけです。準備の段階では玉ねぎの皮むきなど道具を使わずにできる簡単な作業をやってもらうといいでしょう。4、5歳になったら卵を割る、ハンバーグの成形といったこともらせてみましょう。

