

3月



給食だより

2025年3月3日

社会福祉法人尚徳福祉会

管理栄養士 夕永 ゆうき

認定こども園よなごベアーズ

園長 小原 美由紀

日差しに暖かさを感じられるようになり、春の訪れが近づいているようです。今年度も残りわずかとなりました。子どもたちの「おいしい」という言葉が聞けることを一番の目標に、そして食べやすく安全である給食を心がけてきました。食事を通して子どもたちの成長も感じる事ができた一年でした。

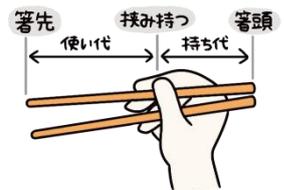
子どもの育ちと食べること

《スプーンからお箸への移行》



フィンガーグリップ → ペングリップ → お箸

食材の大きさも成長に応じて、スプーンに乗る大きさにしたり箸で挟みやすいように千切りにしたりすると食べやすくなります。



お手伝いをやってみよう

食後の片づけをすると作ってくれた人や食材に「ありがとう」の気持ちを感じることができます。できることをしてみるのもいいですね。



アイスしまう



食器を運ぶ



テーブルを拭く

野菜を洗う・ちぎる、卵を割る、材料を混ぜる・こねるなど五感を使ったお手伝いは感受性が養われ、食を味わう土台ができます。

【かぼちゃクッキー】約 12~15 枚分

- ・かぼちゃ 50g
- ・小麦粉 60g
- ・無塩バター 25g
- ・砂糖 30g



かぼちゃの色で鮮やかな黄色に仕上がります。
小さいお子さんは生地をこねたり、並べた生地の厚いところを手で軽く押さえたり、また年齢が大きくなってくると型抜きも楽しいと思います。

- ① かぼちゃを適当な大きさにカットし、茹でて水気を切ったあとつぶします。皮を取ればきれいなオレンジ色に、皮つきにすると緑が混ざってマーブル状になります。
- ② 別のボウルにバターを入れて砂糖を加え、白っぽくなるまでクリーム状に混ぜます。
- ③ ①と②を合わせ、小麦粉をふるって加え、さっくりと混ぜ合わせます。
- ④ ラップにくるんで棒状にし、冷蔵庫で20分程度休ませます。
- ⑤ 冷蔵庫から生地を出し、ラップをはずして7mm程度の厚さに輪切りにし、鉄板の上に並べます。
- ⑥ 180℃に予熱したオーブンで10~15分様子を見て焼き上げます。