

3月 給食だより

2024年3月1日
 社会福祉法人尚徳福祉会
 管理栄養士 夕永 ゆうき
 保育園与那原ベアーズII
 園長 黒多 信陽

園庭を太陽がポカポカと温めてくれる日も増え、進級・進学が近くなってきました。今年度も子どもたちの「おいしい」という言葉に元気をもらいながら給食を作ってきました。行事食を計画する度に子どもたちの嬉しそうな顔を思い浮かべました。保育園での給食が思い出に残る給食であれば幸いに思います。

子どもと大事にしたい『食事』＝みんなで食べる楽しい食事
 人と食べることで心地よいと感じます。⇒記憶に残り豊かな食生活の基礎となります。

楽しい食体験

食べ物のおいしさとして脳にインプットされます。

楽しい食の体験は幸せな記憶となりおいしいと感じるようになります。

きゅうりが旬を迎えると、保育園で育てたきゅうりをみんなで食べて美味しかったことを思い出します。



さつまいもを収穫すると甘いさつまいもを思い出し、何を作ってもらおうか楽しみになる。



穏やかな食環境で食事を楽しむ

一緒に食事を作ってみたり、野菜を収穫したりすることで食事に興味を持ちやすくなります。また、周囲の大人が楽しく食べる姿を見るだけでも子どもの嗜好性は高まります。



食事には姿勢も大切です。

食事時の姿勢が安定しないと食事の妨げになってしまいます。イスに安定して座れる工夫を紹介します。

テーブルが高い場合



座布団を置いてイスを高くしましょう。

テーブルまで遠い場合



背中後ろにクッションを置きましょう。

足の裏が床に付かない場合



踏み台などを置いて足が付くようにしましょう。

【きなこクッキー】約 12~15 枚分

- 小麦粉 80g
- きな粉 30g
- 無塩バター 60g
- 砂糖 30g
- 牛乳 小さじ2

- ① 無塩バターを常温においておき、柔らかくしておきます。
- ② ①に砂糖を加えてよく混ぜます。
- ③ 小麦粉、きな粉を加えてこねます。最後に牛乳を加えてひとかたまりにします。ねっとりとして手に付くようなら小麦粉を加えます。
- ④ 好きな形に型取りしたり、丸めて平たくしたりして形を作ります。
- ⑤ 180℃に予熱したオーブンで20分焼いたら完成です。大きさにもよるので様子を見ながら加熱してみてください。



クッキー生地をこねたり、かわいい型を取ったりして子どもと一緒に作るとより一層おいしいクッキーができあがりますよ♡