



食育だより

令和5年3月号

社会福祉法人 国立保育会 国立保育園
園長 青野 千晴
調理担当 宮澤 宮城
野間 大平

まだまだ寒い日が続いていますが、日中のぽかぽかした陽射しに、春の訪れを感じる今日この頃です。気温の変化で体調を崩しやすくなりますが、規則正しい生活リズムを心がけ元気に新年度を迎えたいですね。

～3月の食育目標～成長を喜び、食べることを楽しむ。

ひなまつりメニューやリクエストメニューなどの行事食を通し、友だちと共に食事をするこの喜びを味わえるよう取り組みます。卒園を迎える青組にとっても、保育園での楽しかった食の思い出となるよう取り組みます。



ひな祭りの食事



厄除けや、女の子の健やかな成長を願うひな祭り。

✽ちらし寿司の海老には「長生き」、れんこんには「見通しがきく」、豆には「健康でママに働ける」という縁起担ぎがあります。

✽はまぐりは2枚の貝殻がぴったり合う様子から、「夫婦仲良く」の意味があり、昔は花嫁道具として持たせていました。

✽菱餅の桃色は「魔除け」、白色は「純潔」、草色は「健やかな成長」という意味があります。

食材に込められた意味や行事の意味を伝えながら、子ども達の成長をお祝いしたいですね。

1年を振り返ってみよう



今年度も保育園の給食の運営にご理解ご協力をいただきありがとうございました。この1年、ご家庭や保育園でたくさんの経験をして子どもたちの心と体は大きく成長しました。



お子さんと一緒に、1年の食事を振り返ってみてはいかがでしょうか。



食生活をチェックしてみよう!



- 食事の前に手を洗うことができた。
- 食事の準備や片づけを手伝うことができた。
- 「いただきます」と「ごちそうさま」を言えた。
- 姿勢を正しく食べる事ができた。
- スプーンやはしを上手に使うことができた。
- よく噛んで、味わって食べる事ができた。
- 楽しく食べる事ができた。
- 三食は決まった時間に食べる事ができた。
- 朝食をかかさず食べた。
- 毎日、赤・黄・緑の食品群からバランスよく食事ができた。



保育園のメニュー 鯖の梅ネギ焼き

★材料★ (子ども2人、大人2人分)

- ・さわら 6切 (大人2切・子ども1切)
- ・長ネギ 1/2本 ・醤油 大さじ1/3
- ・梅干し 15g
- ・酒 大さじ1/2
- ・みりん 大さじ1

★作り方★

- ① 梅干し、ねぎ、調味料を合わせ、魚を入れ漬け込む。
- ② ①を魚の上のせ、オーブンやフライパンで焼き、完成。

みりんが多めに入り照りのある仕上がいです。春のお祝いのひなまつりにもいかがでしょうか



✽お知らせ✽ 3月14, 28日の鶏肉クラッカー焼きのクラッカーは、非常食クラッカーを使用します。