

きゅうしょく だより

～太陽の子保育園～
2024.3.1

今月の目標
楽しく食事をしよう

3月号

少しずつ暖かい日が増え、春はゆっくりと近づいています。年度末の3月、あらためて子どもたちは一年間で目覚しく成長して行くのだと感じ、らいおん組の子どもたちもすっかりお兄さん、お姉さんの顔になりました。卒園しても給食や調理保育の思い出を胸に、これからの食生活を楽しく健康的にすごしてほしいと願っています。園の給食は、これからも安全で美味しく手作りを心がけ、多くの献立を通して、給食が子どもたちの成長のお手伝いになればと思っています。

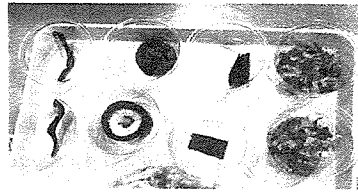


おめでとう

- ★今月の予定★
- ・1日：お誕生日会（ひな祭りメニュー）
 - ・15日：パイキング給食（4、5歳児）
 - ・18日：じゃが芋植付け
 - ・22日：卒園お祝いメニュー（お赤飯、お祝いケーキ）
 - ・23日：卒園式
 - ・25日～新クラス

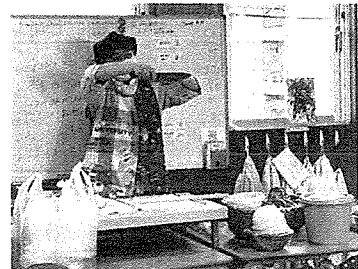


調理保育（らいおん） 豚汁&弁当作り



煮干し、干し椎茸、昆布、かつお節

らいおん組さんが4月に作った味噌を使って「豚汁」づくり。朝からお米ときをしてお部屋で炊飯、煮干しだしをとってから調理保育スタート！調理の先生から包丁の使い方等を教えてもらいながら、人参や大根は包丁を使って切り、小松菜やこんにゃくは小さくちぎりました。全部の材料の準備ができたから、豚肉を炒め、お野菜と一緒に、煮干しだしで煮込みました。



保育園の給食で使っている「だし」を観察。手作り味噌の味見もしましたヨ



お米とき、お部屋で炊飯！



包丁が上手になりました！



小松菜ちぎり
しめじちぎり



豚肉とごぼうを炒めて・・・



だし汁と切った材料を加えて煮込みます



テラスでお弁当！！
「いただきます！」



手作り味噌を入れて「豚汁」完成！



食べることを楽しむための取り組み

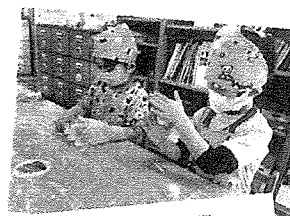
「食べるのが好き」な子どもになってもらうために、給食ではバラエティ豊かなメニューや行事食等を取り入れ、日々の給食にメリハリをつけていますが、給食以外にも日々の保育の中で少しずつ年齢に合わせた「できること」を取り入れています。とくに、玉葱の皮むきや、すじとりなど、給食づくりのお手伝いは毎月行っています。また、調理保育以外にも栽培して収穫したお野菜をすぐに調理して食べたり、絵本の中のおやつを目の前で一緒に作ったり、という保育とのコラボもしています。



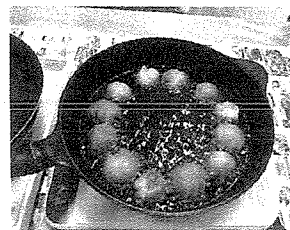
乳児クラスの「このお野菜なに？」に始まり、葉っぱちぎりのお手伝いや目の前で調理をすることで、何がどうやってできているのかを知ることができ、美味しそう、食べたい！につながります。食べることにかかわる体験を積み重ねることで、食べるのが好きになり、食事を一緒に楽しみ合う子どもにも成長できるような取り組みを行っています。

調理保育（くま） アメリカンドック& 菜園のきゃべつソテー

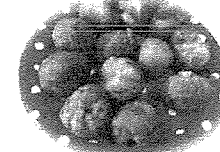
くま組さんと「アメリカンドック」作りにチャレンジ！畑のきゃべつをちぎって、きゃべつソテーも作りましたヨ。



食食用ナイフで、ソーセージを切りました



ソーセージを生地に包みフライパンで揚げ焼き！



菜園のキャベツを収穫。子どもたちと一緒に小さくちぎって炒めました。

一緒にクッキング！



ポイントはこちら！
見る・取る・むく・ちぎる

- 水をはったボールに、乾物のワカメを浸して、開いていく様子を見る。
- 水に煮干しを入れて、煮干しが動く様子を見る。
- ソラマメをさやから出す。
- トウモロコシの皮をむく。
- レタスやチーズをちぎる。

必ず大人と一緒に
行いましょう。



ポイントはこちら！
丸める・切る・こねる・包む・焼く

- 食材をキッチンバサミで切る。
- 餃子の皮にケチャップと具材を載せ、即席のピザに。大人と一緒にホットプレートで焼く。
- ホットケーキミックスに、牛乳と卵を入れる。大人がボウルを押さえて、子どもがかき混ぜる。ホットプレートの上におたまで生地を流す。



豆まきの 大豆が変身！！

炒り大豆をミルサーにかけて粉にすると「きなこ」になります。きなこに砂糖を入れて「きなこごはん」にして食べましたヨ。





予定献立表



Table with 4 columns: 日/曜, 献立名, 材料名(昼食・3時おやつ), 10時おやつ/3時おやつ. Rows include items like ひなまつりカップ寿司, 鶏肉の塩麹焼き, 肉味噌ごはん, etc.

*献立は、入荷の都合により変更になる場合があります



Table with 4 columns: 日/曜, 献立名, 材料名(昼食・3時おやつ), 10時おやつ/3時おやつ. Rows include items like 鶏丼, 華風和え, ごはん・ごぼうのふりかけ, etc.

<3月平均摂取量 *乳児542kcal・たんぱく質21.5g *幼児/599kcal・たんぱく質23.7g>

今月は、らいおん組のリクエストメニューをたくさん取り入れ、人気のあるメニューがいろいろ登場します。(らいおん組からのリクエストメニューに★マークをつけました) また、らいおん組さんで作った味噌を取り入れたメニューも登場予定です。

<お知らせ>

今月の「あんかけやきそば」「おでん」に「うずらの卵」を幼児クラスのみ、カットして提供予定です。今年度はすでに何度か提供し、必ずかじりとして食べる、中の黄身を見てから食べる等の「食べ方の指導」をしています。ご心配なご家庭は遠慮なくお申し出ください。(今年度、乳児クラスも切って提供していましたが、今月のうずらの提供は幼児のみとさせていただきます)

