

# きゅうしよく だより

3月号

卒園  
おめでとう

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ものだと感じ、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。

## 調理保育

先月、くま組さんと「味噌づくり」と、調理保育で「クレープ作り」にチャレンジしました。クレープづくりでは、卵を割る体験や生地作り、ホットプレートで薄く焼いて具を包んだり、楽しく美味しい調理保育になりました。



卵を割って  
生地作り



味噌づくり!



ま～ぜませ

1月末、ぱんだ組さんでは、焼きそばづくりにチャレンジし給食で食べる焼きそばを、みんな協力して作りましょ。

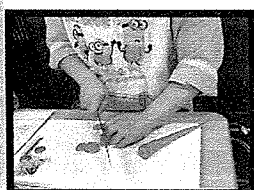


先生が包丁を  
トントントン...

お野菜と麺を炒めて、  
焼きそば屋さん!!  
いい匂い～



きゃべつちぎり  
ウィンナーちぎり  
人参の型抜き



## 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。
- ソラマメをさやかに出す。
- 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。



子どもたちに人気のごっこあそびですが、中でもおまごとは、大好きなあそびです。ぜひ、発達に合わせてできる料理を手伝ってもらいましょう。子どもも喜びますし、意外と力になってくれますよ。

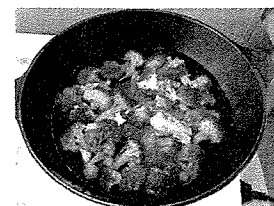
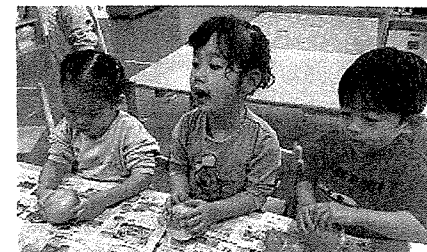
ポイントはこちら!  
丸める・切る・こねる・包む・焼く

- 食材をキッチンパサミで切る。
- 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、おたままで生地を流す。



## 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。



収穫→調理→食べる!



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。食べることにし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成長できるよう取り組みを行っています。



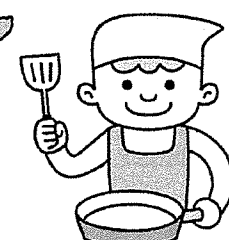
畑で育てた「ねぎ」  
を使ってミニ調理

## 親子で「栄養満点」クッキング



### 栄養を逃がさない!

野菜のもつ栄養、特にビタミンは、水分や脂分に溶け出しやすい性質をもっています。また、加熱をすることで、酵素が壊れてしまうこともあります。食べ方や調理方法を工夫して、しっかり栄養をとりたいですね。



### 栄養を逃がさないコツ

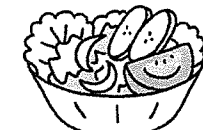
★ゆでるのではなく、蒸す  
キャベツやタマネギ、ブロッコリーなど、水溶性ビタミンを多く含む野菜向け。電子レンジを活用すると便利!



★油でいためて食べる  
緑黄色野菜やキノコなど、脂溶性ビタミンを含む野菜向け。油で炒めたり、ドレッシングに油を使ったりすることで、栄養を効率的に吸収できる。



★生のまま食べる  
加熱することで壊れやすい栄養を逃がさない。



★スープにする  
煮汁に溶け出した栄養ごといただく。水溶性ビタミンを多く含む野菜向け。





予定献立表



Main menu table for March 2025. Columns include Date, Dish Name, Ingredients (Cooking, Meat, Protein), and 10:00 AM/3:00 PM Snacks. Rows list various meals like 'ケチャップライス', 'カレーピラフ', '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

Main menu table for March 2025 (continued). Columns include Date, Dish Name, Ingredients (Cooking, Meat, Protein), and 10:00 AM/3:00 PM Snacks. Rows list various meals like '炊き込みごはん', 'カレーの変わりソース', 'パン', etc.

<3月平均摂取量 \*乳児539kcal・たんぱく質21.2g \*幼児/597kcal・たんぱく質23.4g>

らいおん組リクエストメニュー

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)

★今月の予定★

- 3日:お誕生日会(ひな祭りメニュー)
6日:うさぎ日会、ミニ遠足
7日:幼児、ミニ遠足
14日:バイキング給食(くま、らいおん組)
21日:卒園お祝いメニュー(お赤飯、お祝いクッキー)
22日:卒園式
24日~新クラス

