



給食だより



2025年3月1日
なかよし乳児保育園

日差しが暖かく感じられる季節になりました。

早いもので、今年度もあとひと月です。この1年間、夏野菜やサツマイモ・カブの栽培、行事食などの体験をきっかけに少しでも『食』に興味を持ってもらえらうれしいです。



楽しい食事から育つもの

子どもたちにはおいしいものを食べる力だけでなく、五感をしっかりと使った食べ方が必要です。**楽しい体験は、五感を育てて、食欲を育てます。**

食べる意欲の大切さを毎日の生活を通して伝えていきましょう。

クッキング

実際に食材に触れることで、食に対する興味が一層深まります。玉ねぎの皮むきや旬の食材に触れてみましょう。



絵本やお話

おいしそうな絵が描いてあるものや料理の音で食欲をそそる絵本があります。食に関する発見や驚きを知ることが食を楽しむきっかけになります。



みんなで食事をする

家族と一緒に食べることで、楽しくおいしくコミュニケーションを図ることができます。また、食事の話題を共有することでマナーや料理について関心が高まります。



☆食事のマナーを身につけよう☆

みんなと楽しく食事するには、コミュニケーションの場としても「食事のマナー」はとても大切です。ご家庭でも、年齢別のポイントを参考にしながら食事を楽しみましょう。

<0~1歳児>

大人の姿を真似することが基本です。大人が「おいしい」と声を出して食べることが最も効果的です。小さい時から伝えていきましょう。

<2歳児>

自我が出てくる頃です。大人の言葉がけはもちろんです。子どもに食事への関心を持ってもらうことが大切です。食事の様子を見守りその上で大切なマナーを伝えていきましょう。まずは、お茶碗を支えたり持ったりできるように言葉をかけていきましょう。

旬の食材 キャベツ

キャベツは、胃腸を守る働きがある**ビタミンU**（別名キャベジン）や風邪予防に良いとされる**ビタミンC**、骨を丈夫にする**カルシウム**が豊富です。

春キャベツは、葉質が柔らかいので生食に、冬キャベツは、火を通すと甘味が増すので子どもにも食べやすい野菜です。



給食室より~給食作りへの思い~

給食室では、子どもたちへの愛情はもちろん子どもの口に入るものを作るという重要な役割に、やりがいと責任を感じて、毎日作っています。うす味を心がけ、食べやすい切り方や彩り盛りつけなどに配慮しています。子どもたちの「おいしい」の声が何よりも励みです。