

3月の給食だよ!

平成26年度3月 ながさわ保育園
管理栄養士 中尾 美穂子

平成25年度もあと1ヶ月となりました。4月に比べて好きな食材・食べる量も増え、体も成長してきたと思います。

給食目標：みんなで楽しく食べよう!



保育園では、毎日お友だちや担任の先生と一緒に楽しく食事する姿があります。給食の時間は子どもたちの大好きな時間です。ゆったりとした雰囲気の中で食事をしていきたいと思っています。

2月14日(金)の給食

ハンバーガー(バーガーパン・ひじきハンバーグ・レタス・チーズ)・菜花のスープ

3・4・5歳児は、自分たちでパンにハンバーグをはさみ食事を楽しみました。

ハンバーガーは大好評で子どもたちの楽しそうな声がたくさん飛び交い、とても温かい雰囲気の中で食事することが出来ました。

子どもたちの食べる意欲を大切に、食の体験を広げていきたいと思っています。



上手にはさめたよ!
おいしいね!!



楽しく食べるために

幼い頃から大切にしましょう!!

～一緒に食べたい人がいる～

「みんなで食べるとおいしい」と感じるのは、相手と気持ちが通じ、心がワクワクしているからです。

みんなで食べる楽しさを体験していると、思いやりの心が育ちます。

～食事のリズムがもてる～

幼い頃からぐっすり眠り、たっぷり遊び、空腹を感じられるような体づくりをしましょう。

食事の時は「いただきます・ごちそうさま」のあいさつを大切にしましょう。

～食事作りや準備に関わる～

食事作りのお手伝いは、家族とのコミュニケーション能力を高め、子どもたちの「やりたい」「できた」という意欲や達成感、食欲にもつながります。

～食事を味わって食べる～

食事の楽しさはおいしさを知ることから始まります。

離乳食の頃からさまざまな味を経験し、食品を見て・触ることで食べる意欲が育ちます。おいしさの発見を繰り返すうちに、味覚だけでなく、匂いや音・見た目・歯ごたえ、一緒に食事する人や環境も大切だと感じるようになります。