

食育だより 3月

令和6年度 3月号 なごみん尾西園

今年度も残りわずかとなりました。子供たちを見ていると少しずつ色々なものを食べられるようになったり、苦手なものに挑戦したりと成長を感じます。なごみんのお友だちと一緒に食べる給食も今月で最後です。「なごみんの給食楽しかったな」そんな風に思ってもらえると嬉しいです。

すききらいについて

成長するにつれて増えてくる『好ききらい』。「大きくなったな」と嬉しく感じます。一方で栄養バランスを考えると「不安になってしまう」とご相談をうけます。好ききらいができるのはどうしてでしょうか。

味覚の未発達

野菜の苦みや酸味は本能的に嫌う味なので、繰り返し学習で食べられるように。

経験不足による食わずきらい

大人がおいしく食べる姿をみせるのも効果的です。

うまく咀嚼できずに苦手になる

子どもの咀嚼機能に合わせた「大きさ・やわらかさ・とろみをつける」の工夫を。

イヤな経験が残っている

無理強いやおう吐など、嫌な記憶と重なると苦手になりがちです。

今食べられなくても大丈夫！
なんでも食べるより楽しく食べるを大事にしましょう！



給食 おすすめレシピ

ナポリタンマカロニ

ケチャップ大好き！園児に人気メニューです

材料 (3人分)

マカロニ(乾燥)	20g
豚ひき肉	20g
たまねぎ	15g
ピーマン	10g
トマトケチャップ	10g
ウスターソース	5g
バター	3g

1. 玉ねぎ、ピーマンは細かくみじん切りする
2. マカロニを茹でておく
3. フライパンにバターを熱して、豚肉、【1】を火が通るまで炒める
4. 調味料を加えて炒め、ゆであがったマカロニを入れて全体を混ぜ合わせる



2月 食育教室の様子

豆からできる食べもの

節分で活躍する“お豆”について学習しました。豆からたくさんの食べ物に変身することをお話しし、真剣に耳を傾ける様子が見られます。



カチカチ
高野豆腐が
ふわふわ
になったよ



大豆からきなこになるまでをミキサーを使って観察します。形がかわると匂いもします！



さらさらと
ねばねばが
あったよ！



この日の給食では、食育で触れた『納豆』と『豆腐』ができました。「さっき見たよ！」と教えてくれました。

栄養士からひとこと



1年間、お給食を楽しみになごみんに来てくださりありがとうございました。どうしたら給食の時間を楽しくもらえるか？どうしたら少しでも食べてもらえるか？日々試行錯誤の毎日をご苦労して給食を作っていました。園では子供達が食事の時間の度に「いーい！」と両手を挙げて大歓声を送ってくれたり「今日なにー？」と聞きに来てくれる子がいます。今後も家庭での食事の時間が楽しくなるようなお力添えができると良いと思っています。お気軽に声をかけてください。



行事食のお知らせ

3/4 ひなまつり



ピンク色のかわいい
ちらし寿司を
予定しています

3/25の食育は
卒園お祝いケーキ
を作ります！

