

食育だより 3月号



今年度も終わりに近づき、4月からは新たな学年に進級する子どもたち。

野菜の収穫や、野菜の皮むき、味見当番やお餅つきなど1年間いろいろな食育にかかわってきました。

この機会にご家庭でも、1年を振り返り、様々な食育習慣について、話し合ってみてはいかがでしょうか。

みんなで楽しく食べよう～一年間のふい返し～



新入児の子どもたちは、給食に慣れていなくて泣き出す子もいます。

乾物を使った献立も多く、初めて見る食材に戸惑いながらも、周りの友だちが食べ出すと、苦手ながらも、一口、二口と少しずつ食べられるようになり、給食の時間が楽しくなってきました。



給食で使用する食材の皮むきやブロッコリーの房分けや、給食の味見をし、感想を園内放送で発表をします。

栄養士の食育指導もあります。

園庭で育てた、夏野菜の収穫をして、夏野菜に慣れていきます。



秋はお散歩、遠足、運動会とたくさんの行事があります。

給食のいろいろな食材や献立に慣れてきて、食べれる量も増えてきます。

幼児クラスは栄養士の食育指導などがあり、食事のマナーやおはしの持ち方、食材についてなど色々な話を聞きます。



冬は、冬野菜を使った献立が入ってきます。カブを使用した献立は人気です。

1年も終わりに近づき、色々な食材や献立にも慣れてきました。

色々な食育活動も慣れてきて、3時のおやつのおにぎりはラップを使って丸めたりすることを楽しみながら取り組めるようになりました。



ほうれん草とコーンのナムル (4人分)

- ・ほうれん草 1束
- ・コーン(缶) 40g
- ・にんじん 1/2本
- ・白ごま 小さじ2
- ・ごま油 小さじ1
- ・濃口しょう油 小さじ1
- ・塩 少々

=つくり方= 好評献立

- ① ほうれん草は食べやすい大きさのざく切りにし、にんじんは千切りにします。
- ② 白ごまはといって半ずりにします。
- ③ ほうれん草とにんじん、コーンを湯がいてから、冷水に冷まして、しっかり水気を切ります。
- ④ 調味料で和えて、②とごま油を加えます。

<1人分 35kcal>

お問い合わせ : 八尾市役所 こども施設運営課
TEL (072) 924-3840
メールアドレス kodomoshisetsu@city.yao.osaka.jp



八尾市 HP はこちら /
バックナンバーもご覧になれます。公式 Instagram はこちら /