



金沢愛児園
2021年4月号

ご入園、ご進級おめでとうございます。期待が膨らむ新年度の始まりに際し、心新たにおいしい給食作りを目指します。食は心の糧でもあります。早く園生活に慣れ、お友達との食事が待ち遠しくなったり、ホッとする時間になるように願っております。



2種類から選んで食べた、「選べるメニュー給食」



3月は主にすみれ組さん以上のクラスを対象に、2種類から好きなものを自分で選んで食べる「選べるメニュー」を昼食とおやつで合計6回取り入れました。どちらかだけしか食べられないわけではなく、フルーツやパンは普段より小さく切ってどちらか選べるようにしました。食べる前は「どっちにしようかな?」、1つ食べたあとには「もう片方も食べれるんだ!」と大喜び。量はいつもと同じですが、種類が多い分いつもより満足そうでした。昨年度はコロナ渦で普段よりクッキングなどの食育の回数が減ってしまいましたが、最後にたくさんの笑顔を見ることができました。

今が旬! ソラマメ

これから初夏に向けてのみ出回る旬のソラマメ。おうちで一緒にさやむきをしてみたいかでしょう。割ってみるとさやの中は「くものようにふわふわでわたのようにやわらか」で、感動モノです。絵本『ソラマメくんのベッド』を読んだ後にさやむきをする、より楽しめるのでオススメです。少くせはありますが、亜鉛とビタミンB2に富んだ春の味覚です。園では15日にソラマメを使った「大空御飯」をおやつに提供します。また、その際に子ども達にさやむきのお手伝いをしてもらう予定です。



食事の正しい姿勢って?

正しい姿勢で食事ができるように、食事環境を見直してみよう。テーブルやイスの高さが合っていないと足をブラブラしてしまうなど、食事に集中できません。足の下に台を置くなどして、ふらつかないようにします。また、子どもの視界におもちゃなど気になるものが入らないように片づけることも大切です。

テーブルは手のひ
じから下が自由に
動かせる高さに



背中がくっつ
かないように
クッションなど
を入れても

イスの高さは
足の裏が床に
しっかりとつ
く位置に



金沢愛児園の給食

園では旬の食材を多く取り入れ、味や栄養に配慮して安全でおいしい給食作りを行っています。食事以外にも、クッキングなどで旬の食材に触れたり、園庭で野菜を育てるなど保育士の先生と協力して食育にも力を入れています。昨年度に引き続き、感染予防をしながらの活動となりますが、工夫して行ってまいります。また、玄関に当日の給食を展示していますので、お帰りの際は子ども達と一緒に見てみて下さい。子ども達が食に興味を持ち、食を通じた楽しい時間をお友達と過ごせるように努めていきます。お子さまの食についての悩みや質問などがありましたら、気軽に声をかけてください。

金沢愛児園 献立表

Table with columns: 日付, 献立, エネルギーたんぱく質, 材料名, 10時おやつ, 3時おやつ. Rows include meals like 食パン, チーズ入りミートローフ, 豚肉の焼肉, etc.

*都合により変更することがございます ※10時おやつはたんぱく質・すみれ組のみになります。また、3時おやつはジュースやカルピスは、たんぱく質・すみれ組は牛乳の提供となります。