



3月 給食だより

令和2年3月2日 こどものいえ保育園 小林里穂



今年度もいよいよ最後の月となりました。4月の子ども達の様子を思い出すとずいぶん成長したように思います。1年を振り返り出来るようになったことも増えたのではないのでしょうか？そして、ご卒業、ご進級を迎える皆さん、本当におめでとうございます！皆さんの思い出に残っている給食は何ですか？今月は、さくら組さんのもう一度食べたいリクエストメニューを取り入れました。心を込めて作りたいと思います。

食に興味をもたせよう！

絵本やお話

最近では、おいしそうな絵が描いているものや、料理の音で食欲をそそるものなど様々な絵本があります。絵本の読み聞かせを通じて食に関する発見や驚きを知ることが、好き嫌いを克服することはもとより食を楽しむきっかけになるのではないのでしょうか。



クッキング

実際に食べ物に触れることで、食に対する興味が一層深まります。例えば、料理にごまをふりかけてみたり、ヨーグルトにお砂糖を混ぜるなど簡単なお手伝いとして子どもと一緒にするだけでも、食の興味をもち食べる意欲に繋がります。



好きな食べ物を増やす

子どもの好き嫌いを克服するポイントは見た目、調理の仕方、味付けです。同じ食材でも見た目が違えば食べられる可能性がありますし、食材を細かくしてしまう方法もあります。また、揚げ物など食べやすい調理法にしたり、子どもが好むカレー味やチーズ味にするのもおすすめです。



みんなで食事をする

家族や友達と一緒に食べると、楽しく美味しく、食事をとることが出来ます。また、食事はその日の出来事を話し合ったりするコミュニケーションの場としても重要です。食事の話題をみんなと共有することで、マナーや料理についての関心・興味が高まります。



2月14日にクッキングを行いました！

今回はバレンタイン当日ということもあり、スイートポテトのトリュフを作りました。さつまいもにチョコチップとお砂糖を混ぜて潰して、最後にパウダーをまぶしたら出来上がり！「パパとママにあげるよ」「妹にあげるの」と言って、とても嬉しそうな子ども達でした。そしてさくら組さんは、最後のクッキングとなりました。3年間を振り返ると、本当に沢山のことが出来るようになりました。楽しかったクッキングでの思い出を胸に、お家でも料理のお手伝いなどしてみてくださいね♪



おいもホクホク♪



潰れてきたよ

