



食育だより



令和7年3月1日
たじりエンゼル 栄養士 能美

いよいよ3月になりました。心も身体も成長した子どもたちを見ていると、一年が過ぎるのがとても早く感じます。クラスで過ごす残りの日々も子どもたちにおいしい給食を提供できるよう、努めたいと思います。

★ ひな祭り

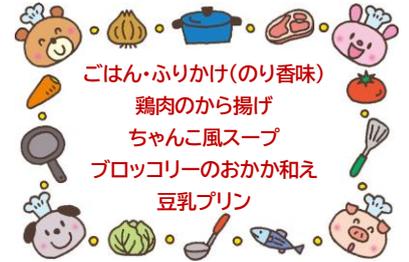
3月3日は「ひな祭り」です。桃の節句とも呼ばれ、女の子の成長を祝う日です。同じひと組の貝殻同士でないと合わない縁起物のハマグリを使った「潮汁」や、赤・白・緑の3色で春の訪れを表している「ひし餅」、色鮮やかで春らしい「ちらし寿司」などが食べられています。

エンゼルの給食でも、3月3日（月）にちらし寿司が登場します。



★ リクエスト給食

3月17日（月）は5歳児のリクエスト給食です。今まで食べた給食の中から、5歳児の子どもたちに食べたいメニューを選んでもらいました。みんなで楽しい給食の思い出を作りたいと思います。



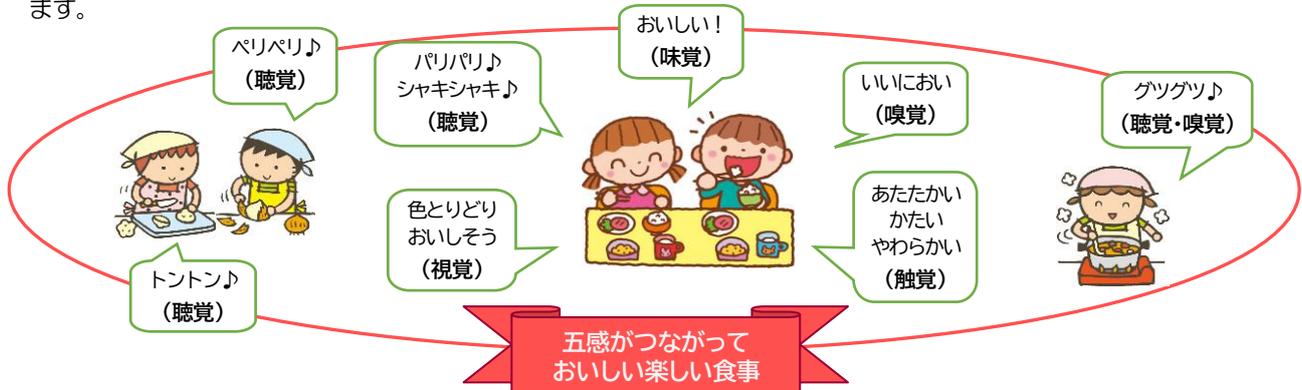
ごはん・ふりかけ(のり香味)
鶏肉のから揚げ
ちゃんこ風スープ
ブロッコリーのおかか和え
豆乳プリン

★ 食事を楽しもう

料理のいいにおいでお腹がすいたり、家族でワイワイ楽しく食べる食事はいつも以上においしく感じたり、疲れたときに食べるあたたかいごはんが心がかたくなることはありませんか？ 食事という行為は、ただお腹を満たすだけでなく、心も満たすパワーがあります。嗜好は五感といわれる「味覚・嗅覚・触覚・聴覚・視覚」が影響します。さらに、子どもの体調・心理状態・ストレス・食事環境・食べ方・盛り付け方・食習慣・過去の体験なども関係しています。

・ 五感を育てる食事

子どもは、料理の匂いや料理を作っている音、食品の彩りや歯触り、食事を待つ楽しみなども含めて、食事を味わっています。



・ 子どもとの関係づくり

楽しい会話や環境は食欲を増し、大勢での食事はおいしさも増します。休みの日には、いつもより時間にゆとりをもって家族で会話を楽しみながら食事をしましょう。

・ 食とかわりをもつ

野菜を育てたり、食材にふれたり、料理を作ったり、子どもたちはいろいろな経験の中で、食べることや自分の身体と食べ物との関係などに興味をもっていきます。

・ 調理の工夫で食べやすく

噛む力や味覚が発達途中である子どもには、機能的に食べられない物もあります。特に野菜は繊維が多く苦味もあるため、苦手な子どもも多くいます。食べやすい大きさにしたり、やわらかく煮たりしましょう。

一度や二度、嫌がって口からはき出したとしても、それがずっと嫌いな食品とは限りません。成長にしたがって好みも変わったり、その日の機嫌によっても違ったりします。食べなくても食卓に並べ、慣れることが大切です。また、苦手なものが食べられたときには「よく食べられたね!」と声をかけてあげてください。

食べることは一生続きます。長い目で見て、「朝食をとる」、「家族と一緒に食べる」、「楽しく食べる」など、無理なくできることから一つひとつ、積み重ねていきましょう。