



食育だより



すみれ保育園

(作成者)管理栄養士 植月 麻幹子



みんな大きくなったね！ この1年で、子ども達は体だけでなく『食べるちから』も成長しました。もうすぐ新しいクラス・新しい生活が始まります。新しい春も、楽しくおいしく食べて元気に過ごしてくださいね♪



成長の実感・・・

園での昼食(おやつ)は、安心して過ごせるあたたかな時間づくりを大切にしています。給食の時間には、子ども達それぞれの成長がたくさん見られました。先生や保護者の方からも、『食べるちから』を感じる嬉しいお話をいただいています。

- ★ もぐもぐもぐ・・・一生懸命に食べてくれる姿がよく見られるようになりました。
- ★ 食具(スプーン、お箸)が上手に使えるようになりました。
- ★ 苦手な食材に挑戦する姿があります。
- ★ 準備や片づけを手伝ってくれます。
- ★ 好物のフルーツを「どうぞ」と分けてくれました。
- ★ 食べ物に興味を示してくれるようになりました。



『しっかり噛む力』、『味わう力』、『選ぶ力』、『考える力』、『楽しむ力』毎日の食事が、子ども達の体と心をしっかり支えてきたと思います。食の経験が、成長の土台となり、未来の子ども達をつくっていきます。これからも『食べることが大好き』という気持ちを持って、次のステップへ進んでいけるよう見守っていきたくと思っています。

保護者の皆様、この一年 食育活動へのご理解とご協力をありがとうございました。ご家庭でも、子ども達の成長を一緒に喜んでいただきたいと思います。



【卒園される皆さんへ】

ご卒園おめでとうございます。園で育った『食べるちから』は、これから始まる新しい生活を支える大切な土台になります。皆さんの これからをずっと応援しています。



今が旬の あさり



あさりのみそ汁に、パスタ、酒蒸しにクラムチャウダー、あさりの炊き込みご飯も美味しいですね！貝類には、コハク酸という旨味成分が含まれています。なので、旨味が含まれたエキスまで活用したいですね。



あさは、赤血球に不可欠な鉄分や、その生成に働くビタミンB12が豊富。貧血予防にもおすすめの食材です。



あさは、スープにうま味がよく出ます。身をかみ切りにくい低年齢の間は、だしの風味を楽しめる汁やだしを活かしたパスタ、炊き込みご飯などで美味しさを楽しめます。

よくかんで
食べよう

