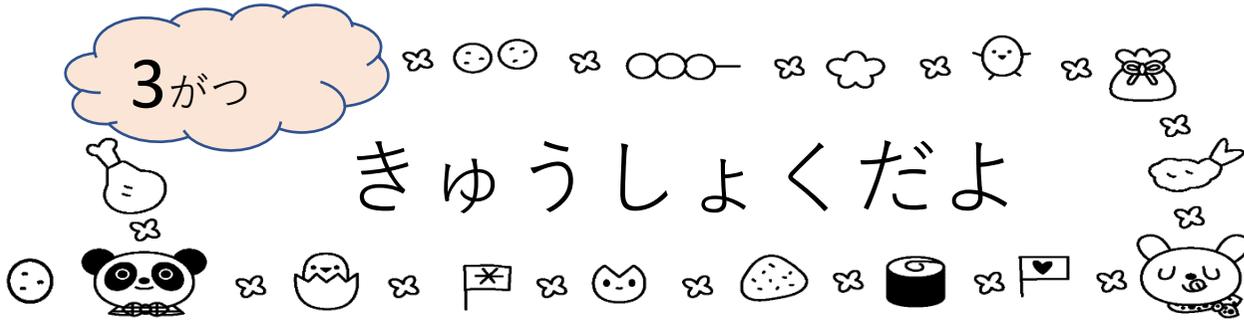


2022年3月18日

給食室

3がつ

きゅうしょくだよ



感染症対策による『特別な状況』が、2年ほど続いています。制限のある中でも、子どもたちは元気に遊び、学び、食べて心身ともに成長しましたね。

マリア組さんは明日、卒園式を迎えます。保育園での楽しい思い出が心に残ると嬉しいです。マリア組さん、ご卒園おめでとうございます！

～食生活アンケートへのご協力ありがとうございました～

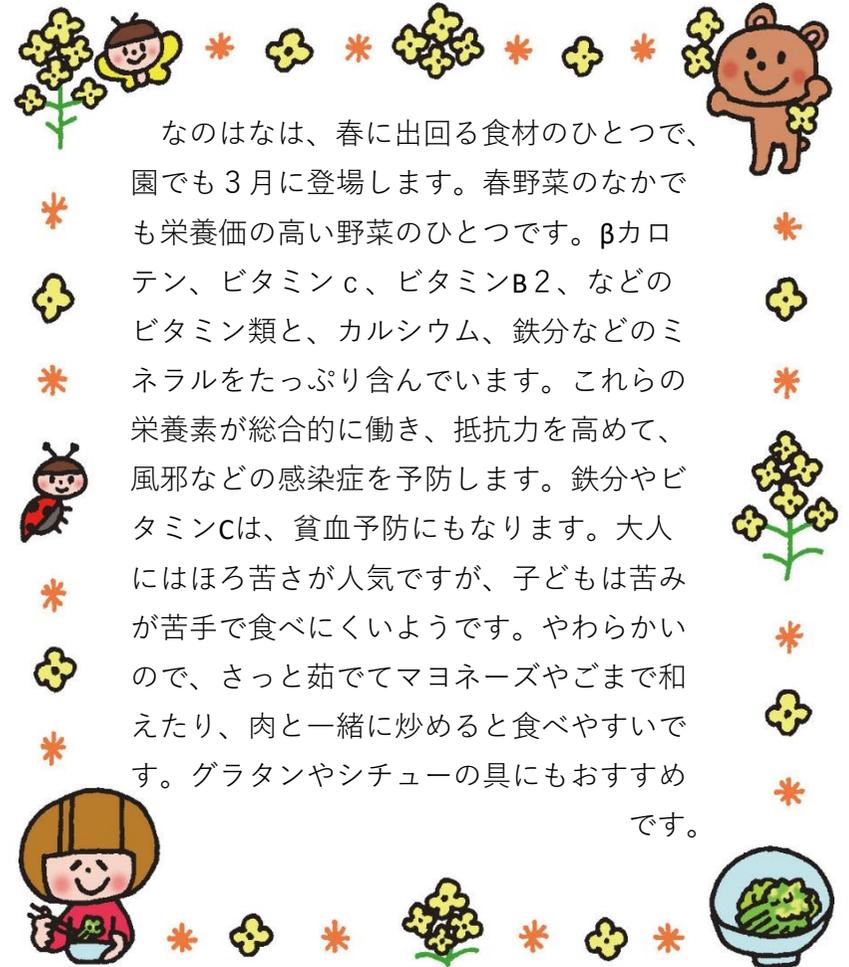
アンケートの結果より、コロナ禍の家庭の食事について、大人では60%、子どもでは53%が何らかの変化があったことがわかりました。保育園の給食でも、お友達と向かい合っただけの食事を控えたり、なるべくおしゃべりしないようにしたり、クッキングが出来なかったり、制限もありました。しかし、アンケートの自由記述では、『子どもとのクッキングの時間が増えた』という意見が見られました。

家で過ごす時間が増えた場合は、お子さんと一緒に食材に触れ合う時間を作ってみてはいかがでしょうか。調理するところを見せるだけでも、立派な『食育』ですね。

ご家庭でこんなことしてみませんか？

- ・たまねぎの皮むき、レタスをちぎる、さやえんどうの筋とり、きのこをほぐす、卵を割る。
- ・和え物を混ぜる。 ・茹でたじゃが芋をつぶす。 ・おにぎりをにぎる。
- ・ホットケーキやカップケーキの生地を混ぜる。カップに入れる。
- ・クッキーの型を抜く。

春に食べたい なのはな



なのはなは、春に出回る食材のひとつで、園でも3月に登場します。春野菜のなかでも栄養価の高い野菜のひとつです。βカロテン、ビタミンc、ビタミンB2、などのビタミン類と、カルシウム、鉄分などのミネラルをたっぷり含んでいます。これらの栄養素が総合的に働き、抵抗力を高めて、風邪などの感染症を予防します。鉄分やビタミンCは、貧血予防にもなります。大人にはほろ苦さが人気ですが、子どもは苦みが苦手な食べにくいようです。やわらかいので、さっと茹でてマヨネーズやごまで和えたり、肉と一緒に炒めると食べやすいです。グラタンやシチューの具にもおすすめです。

