



今月の献立は、卒園を間近に控えたぼくら組の子どもたちのリクエストメニューになっています。乳幼児期の食事は、子どもの成長にとって欠かせないものであり、一生の土台になるものです。献立をたてる際には「こういうものを食べて育てほしい」「大きくなって食べてほしい」という思いを大事にしています。そのため、子どもにとっては食べ慣れない食材であったり、子ども受けしないものもあったかもしれませんが、毎日お腹を空かせて楽しく食べることで、いつの間にか食の幅も広がり、いろいろなものが食べられるようになった子ども達です。年長さんにとっては、保育園の給食を食べるのもあとひと月です。子どもたちも自分で選んだリクエストメニューを楽しみにしています。卒園した後も「〇〇が食べたいなあ」と思い出してくれるとうれしいです。



3日(火)は、ひな祭り献立です。ばらさんが**三色団子**を作ります。おやつで、みんなで食べます。

4日(水)は、「ぼくら組お別れ会食」です。その他のクラスは、お弁当の準備をおねがいします。



月	火	水	木	金	土
2 ひかりくん ゆりこちゃん きつねうどん (年長きつねうどん) 沖ぶり照り焼き キャベツ酢の物	3 ひな祭り献立 ちらし寿司 手羽元照り焼き あすっこお浸し あさり汁	4 ぼくら組 お別れ会食 お弁当の日	5 そういちろうくん ごはん 麻婆豆腐 もやしナムル 味噌汁	6 かずほくん ごはん 魚ごま揚げ レタスとわかめサラダ 葱納豆 米粉シチュー	7 鶏そぼろごはん 味噌汁
ごぼうから揚げ あおいくん	三色団子	干し大根おにぎり	そうめん汁	大豆いりこ	小丸パン
9 ごはん 厚揚げステーキ ほうれん草磯あえ 野菜塩スープ ゆいちゃん・あきとくん ももかちゃん・こうくん こうきくん・はるまくん	10 ごはん おでん 味噌汁 ゆあちゃん まひろくん ここねちゃん	11 ひなたくん ごはん ヒレカツ キャベツ煮びたし とろろ昆布すまし汁 福島さん	12 きらりちゃん ごはん 茶碗蒸し 黒豆煮 たたきごぼう 布野さん	13 ごはん こうきくん 煮魚 納豆和え ゴマ味噌汁 そうすけくん	14 鮭おにぎり 豚汁
大豆おにぎり	味噌スコーン	いちご大福	さつま芋重ね煮	ぜんざい	スティックパン
16 まひろくん あおいくん ごはん 春巻き もやしソテー 味噌汁 ちひろちゃん	17 ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き 干し大根煮物 すまし汁 れあちゃん	18 ごはん ニラ入りハンバーグ 春野菜ホットサラダ かぼちゃスープ かずほくん ひかりくん	19 カレーライス 切干ハリハリ ごぼう煮物	20 春分の日 	21 卒園式
黒ゴマ団子	ホットケーキ	彼岸献立 ぼたもち	小豆おにぎり		
23 ゆゆちゃん ごはん 焼き魚 切干中華サラダ じゃこスープ	24 福島さん ごはん 手作厚揚げ キャベツナムル 味噌汁	25 ごはん 魚にんにく風味焼 葱納豆 人参煮物 麦入りポトフ風スープ	26 布野さん ごはん 八宝菜 あすっこゴマ和え 味噌汁	27 ごはん 豚肉とじゃが芋炒め こんにやく田楽 すまし汁	28 チキンライス オニオンスープ
じゃが芋グリル焼き	梅じゃこおにぎり	きなこ団子	コッペパン	焼きのりおにぎり	ロールパン

*都合により、献立を変更する場合があります。

保育園で大事にしてきたこと～楽しく食べる～ 味は記憶 技は見まね

保育園では年間を通して、もも組から年長ぼくら組まで、食事時間は楽しい時間としています。食を通して、いろいろな食体験で、「食べるのが好きな子」「食事時間が楽しい子」「お腹がすくリズムの持てる子」「食べ物を話題にする子」に育ててほしいと思っています。一緒に食べることで、食事のマナーや栄養摂取だけでなく、食事時間が人と人との一番のコミュニケーションを養う場でもあり、身体だけでなく心も育ちます。保育園でも、お家でも、「今日のご飯は何?」「おいしかったから、〇〇また作ってね。」など、食事について話題に話しながら、楽しく食べてほしいです。

好き嫌いが出てきたとき、無理強いせずに、いつか食べる時が来ると大きな気持ちになって、子どもと向き合ってください。味は記憶です。いやな記憶を残さず、おいしかった記憶を残したいものです。一緒に食べることは、0歳児からできる『食育』です。一緒に作ることも食べたいという意欲につながりますが、親しい人(家族・友達・保育園の職員)と楽しく食べることが、一番食欲がわいてきます。一緒に食べる人が、おいしく食べる姿をみて、自分も食べてみようという気持ちになり、ほめられて、心地よい経験になり、食べられるようになります。一緒に食べた楽しい記憶は、一生残ります。

今年、年長さんのリクエストメニューで一番人気だったのは**味噌スコーン**でした。レシピはこちら↓

(材料約10個ぶん)
小麦粉200g みそ30g 砂糖40g ごま大さじ2
ベーキングパウダー小さじ1 油30g 水 打ち粉(小麦粉)
(作り方)

- ① 材料は計っておく。
- ② 小麦粉とベーキングパウダーを一緒にふるう。
- ③ 分量の味噌を②の中に入れて、揉みこむように混ぜ合わせる。
- ④ ③に砂糖とごまと油を入れてさらに揉むように混ぜ合わせる。
- ⑤ ④に水を入れ、耳たぶくらいのかたさにする。
- ⑥ まな板に小麦粉(分量外)をし、生地を伸ばし(厚さ2cmくらい)三角に切る。
- ⑦ オーブン200℃で15分焼く。