



給食だより

令和 2年 3月 2日
認定こども園 深江幼稚園
給食室



早いもので今年度も後ひと月となりました。きりん組さんにとっては幼稚園で過ごす最後の
一か月です。卒園式の練習で歌や別れの言葉を聞くたびに、旅立ちと別れを思い、寂しさと喜びで
胸が熱くなります。園を巣立つ日まで後数日ではありますが、入学、進級をひかえる
園の子どもたち皆が、元気に次のステップを踏み出せるように見守っていきたいと思っています。

食卓でのコミュニケーション

食べ物の味を伝えあいましょう

子どもは生まれた時から味覚を感じていて、離乳食の食体験によって発達し、嗜好がつくられて
いるといわれています。子どもは周囲の大人をみて育つため、一緒に「おいしいね」と言った
食べ物をおいしいと感じます。食卓では「おいしいね」「酸っぱいけど甘いね」「よく噛むと甘くなるね」
など、親子で味の感想を伝えあってみてください。子ども自身が感じた事を大切にしながら
「どんな味がしておいしいのか」を共有しましょう。

一年間を振り返ろう

3月は締めくくりの月です。一年間で出来るよう
に

なった事を親子で話してみてもはどうでしょうか？

- 朝ごはんを毎日食べた
- 良く噛んで食べた
- 好き嫌いをしないで食べた
- 食事の準備や片付けを手伝った
- みんなで楽しく食べた



楽しかった♪初めてのクラスクッキング



2月17日（月）にりす組のみんなでクラスクッキングを行いました。

りす組さんにとっては初めてのクッキングで楽しみにしている様子が可愛らしかった
です。今回は自分好みのおにぎりを作ろうと題して、定番の梅干しやおかかの他に
チーズやウイナーなど子どもたちが好きそうな具材を7種類用意しました。

お椀にラップを敷き、ご飯をのせ、真ん中をくぼませ「3種類選んで入れていいよ」
と言うとなかなか決めきれませんでした。自分たちでラップの端を持って絞って丸い

おにぎりが出来ると、海苔かふりかけを選んで、まわりに付けて出来上がり♪一緒にいただきますを
して食べました。個性が見えたおにぎりはとても美味しかったそうです。

感染症のニュースが毎日のように流れているので、いつもは食育に関する紙芝居を読み聞かせるのを
手洗いの重要性を教える健康に関する紙芝居を読み聞かせました。みんな静かに聞くことが出来ました。
ちなみにおにぎりの具材の一番人気はウイナーでした！

美味しい旬の食べ物 . . . 「キャベツ」

～食べる胃腸薬～



キャベツは様々な野菜のもとになっていて、つぼみを食用に改良
したものがブロッコリーやカリフラワーです。

キャベツには消化酵素のビタミンUが多く含まれ、他にもビタミンCや
野菜では珍しく、血液を凝固させ、骨を強くするビタミンKも含まれます。
冬キャベツは巻きが固くずっしりした方、春キャベツは逆に巻きがゆるく
葉がやわらかい方を選びましょう。