



# 給食だより

令和6年 12月 27日  
認定こども園 深江幼稚園



## 新年を元気に迎えましょう

今年も残すところ数日となりました。新年を迎える準備は進んでいらっしゃいますか？  
発表会も無事に終わり、ほっとされているところだと思います。今月はインフルエンザの感染力が強く、あつと言う間に学級閉鎖や休校などになり、大変な月になりました。  
年末年始、健康で過ごせるように睡眠・栄養・休養を心がけ、新年に元気な笑顔で登園して来るのを楽しみにしています。



## 食べ方のマナーを身につけましょう

園では常々給食の時間に食事マナーについてこども達に声かけを行っています。  
「お箸を持っていない手はどうするの？」「お茶碗はお母さん指じゃなくて、お父さん指をかけるんだよ」  
「お箸で挟んで、お口に運んでね」など机を回りながら声をかけてしています。  
マナーのお手本は、まず身近な大人です。大人が正しい食べ方をしていれば、こどもは自然とまねするようになります。また、一緒に食べている大人が美味しそうに食べている姿を見る事で食への興味も湧いてきます。ぜひ、「美味しいね！」と言い合って食べましょう。

### 食事マナー

きれいな食べ方は、周囲の人に対しての食事マナーでもあります。



ひじをつかない。



食べこぼさない。

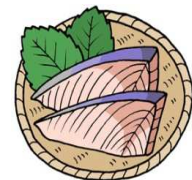


立ち歩かない。



音を立てて食べない。

## 魚を食べましょう



魚はこどもの成長に大切なたんぱく質や、ビタミン、ミネラルのほか、  
生活習慣病の予防や脳の発達を促進するDHA（ドコサヘキサエン酸）などを豊富に含んでいます。その為、魚介類は幼児期の食事で積極的に取り入れたい食材のひとつです。

### 手軽に取り入れられる魚の加工品

**缶詰** ツナやさば缶など、パスタやカレー、ハンバーグに入れたり、用途は沢山です。

**冷凍食品** 衣のついた揚げるだけになっている物はほとんど骨なしで安全です。

魚の処理は大変です。加工品を利用するのも有りです。

**練り製品** かまぼこやちくわや汁物や煮物、和え物に使うと味が出てぐんと美味しくなります。  
園ではちくわにマヨネーズと青のりをまぶして焼いた「ちくわのマヨ焼き」が大人気です。

**骨なし・骨取り魚** 最近はスーパーでも見かけるようになり便利です。  
園では安全を第一に考え、骨なし魚を提供しています。



## 新年、元気にお会いしましょう