



給食だより

社会福祉法人 虹福社会
富士こども園 3月14日 (土)



ご飯で元気♪ ご飯はなぜいいの？

- * ご飯は粒なのでよく噛んで食べることで頭の働きをよくします。
- * 腹持ちがいい。
粒状のご飯はエネルギーがジワジワ燃えます。
- * 和・洋・中と様々なおかずと相性が良い。
- * 塩分が含まれておらず、脂質も非常に少ない食品です。



【材料】子ども2人、大人2人分

- ・春雨 18g
- ・きゅうり 180g (2本)
- ・人参 30g (1/5本)
- ・コーン 12g (小さじ2)
- ・ツナ 30g (小さじ4強)
- ・マヨネーズ 48g (大さじ4)
- ・醤油 6g (小さじ1)
- ・ごま 1.8g (小さじ1.5強)
- ・塩、こしょう 少々

【作り方】

- ①春雨は茹でて食べやすい長さに切る。
- ②きゅうり、人参を千切りにする。人参、コーンを茹でる。
- ③春雨、野菜、ツナ、調味料を混ぜる。

☆ツナ以外にもハムやカニカマを使っても美味しいです！ ☆園では卵アレルギーの場合、卵不使用マヨネーズを使用しています。

食べる意欲を育てよう！

●規則正しい生活リズムの確立が重要です。食事、睡眠、活動の時間を一定に保つことで体が活動モードにスムーズに切り替わります。



●朝食は一日の活動のエネルギー源です。朝食を食べると活発に体を動かして、お腹がすくリズムができます。



●洗う、混ぜる、ちぎるなどの調理や配膳など子どもも食事作りに関わることで、食へ関心や食べる意欲に繋がります。

●食事中にテレビのように興味をひくものがあると、食欲を感じにくくなります。食事に集中できる環境も大切です。

食への感謝を育む



命のつながりを意識する会話を。魚や肉、野菜といった食べ物がどのように私たちの食卓に届いたのかその「命のつながり」を意識する会話を家庭でぜひ取り入れてみてください。

「いただきます」「ごちそうさま」を通して食材や作ってくれた人への感謝を言葉にする習慣を大切にしましょう。



ランチルームの様子

おやつを食べる準備で、お当番の子どもが牛乳を注いだり、食べる前の挨拶をしたりと給食室から頼もしくなった姿が見えます。この一年間で苦手な食べ物にも挑戦するようになった子、食べる意欲が育ちしっかり食べられるようになった子など、一人ひとりの成長を感じています。

