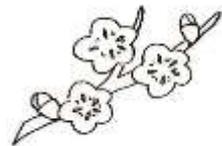


給食だより

西所沢保育園
令和8年3月

だんだんと厳しい寒さもやわらぎ、暖かな日が増えてきました。
春野菜も出回るようになり、春の訪れがもうすぐそこまで来ていることを感じますね。



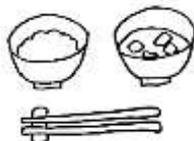
今年度も残すところ後1か月になりました。年長組の皆さんは卒園を迎えます。
17日のおめでとうの会は年長組さんのリクエスト給食となっています。保育園の給食が子ども達にとって楽しい思い出になってくれたら嬉しいです。

こどものやる気を育てよう！

進級や入学に期待をもっている子どもたち。この1年で色々な成長を見せてくれました。
日々の給食でも・・・自分で食べられるようになった！食べられるものが増えた！一緒に食べるのって楽しい！スプーンが使えるようになった！苦手だけど少し食べられた！など色々な姿が見られました。健康な体を作るために色々な食べ物をしっかり摂ってほしい反面、乳幼児期は食べる経験が少ないため、苦手なものが多く、食ベムラも大きい時期です。

一緒に食事の準備をするなど、食事のマナーも伝えつつ、食卓での会話や雰囲気を味わいながら心と体の栄養

盛り付けの時



- ×「もっと減らす？」
 - 「どれくらい食べられる？」
- 「食べられる」というプラスの声かけで食べようという気持ちを待てるように。

苦手なものが残ってしまった時



- ×「また、残すの？」
 - 「食べられる時もあるんだよね！」
- 食べられた時の事を思い出して、次はまた食べられるような声かけを。

お手伝いの時



- ×「こぼさないでね！」
 - 「ちゃんと持てるかな？気をつけてね！」
- 「ちゃんと持つ」というイメージが待てるように。

食事の姿勢が悪い時



- ×「また、背中曲がってるよ！」
 - 「背中を伸ばすとしっかりおなかに入るよ」
- 「背中を伸ばすとかっこいいよ」

春の苦味

『春の皿には苦味を盛り』という古くからの^{ことわざ}諺で、春の苦味を食べることは体調管理に良いとされています。

冬の間、寒さで動きの鈍かった体は、不要なものをため込みがちです。春野菜の苦味で老廃物を排出し、体を春モードに目覚めさせるという「食養生」の知恵です。

3月3日ひなまつり献立には、菜の花の胡麻和えがあります。

菜の花には苦味がありますが、匂の香りとほろ苦さを感じて、元気に春をスタートしましょう。

【献立変更】

- ・14(土)と28(土)午後 パン → おにぎり
 - ・28日昼 ヨーグルト → ピピピチーズ
 - ・17日 おめでとうの会メニュー
- さくらさんのリクエストメニューです！
お楽しみに♪

