

3月食育だより

とこちゃんのりまき保育園



暖かくて柔らかい日差しを感じる季節となりました。早いもので、今年度も最後の月です。子どもたちが給食を通して少しでも食に興味を持つことができていたらとても嬉しいです。今年度も最後まで安心安全な給食を心がけて頑張っていきたいと思います。一年間ご協力いただきありがとうございました。

楽しい食事から育つもの

クッキング👁️ (触覚)

実際に食べ物に触れることで食に対する興味が一層深まります。

絵本やお話📖 (視覚・聴覚)

おいしそうな絵が描いてある物や料理の音で食欲をそそる絵本があります。食に対する発見や驚きを知ることが食を楽しむきっかけとなります。

みんなで食事をする👨👩👧👦 (味覚・嗅覚)

家族と一緒に食事をする、楽しくおいしく子どもたちもワクワクします。食事の話題を共有することでマナーや料理について関心が高まったり、食材がどこからくるのかなど興味を持ったりすることも増えてきます。

子どもたちにとっての食事は栄養を摂ることだけではなく、五感をしっかりと使い、楽しく食べることが大切です。楽しい体験は五感を育て、食欲を育てます。食べる意欲の大切さを毎日の生活を通して伝えましょう。

おすすめレシピ いちごのムース🍰

材料(4人分) 作り方

- いちご 500g
 - 砂糖 60g
 - 生クリーム 200ml
 - レモン汁 大さじ 1
 - 粉ゼラチン 8g
 - 水 大さじ 4
- ①ゼラチンに水を加えレンジで加熱する
 - ②いちごを洗いヘタを取り水気を切り
ミキサーに砂糖とレモン汁と加え混ぜる
 - ③なめらかなジュースになったら
生クリームに溶かしたゼラチンを入れ
②と混ぜ、グラスに注ぎ、冷蔵庫で
一時間冷やしたら完成です

