



平成29年5月1日発行

田園調布学園大学
みらいこども園

栄養士 中嶋なおみ



好きな食べ物を増やしていきましょう



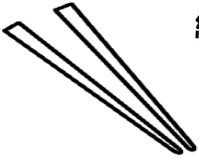
新年度が始まって1か月が経ちますね。4月に入園したお子様も、みらいこども園での給食に慣れてきた頃と思います。給食では、副菜や汁物には必ず野菜が入っています。毎日季節の野菜と出会い、経験を積んでいます。しかし、中には子どもの苦手なものや食べ慣れていないものもあります。苦手そうにしている子に、「がんばって」と声をかけるのではなく、「なぜ苦手なのか」と聞いてみて、一緒にどうやって食べようか考えてみたり、周りでおいしそうに食べているお友だちや先生を見て「おいしそうに食べてるね」と話したりしながら、本人の「一口食べてみようかな」という気持ちを引き出せるようにしています。食べられた時はたくさんほめます。うれしい経験、楽しい経験を積んでいき、一人一人の食の体験の広がりを見守っていきたいと思っています。

5月の献立の中の旬の野菜

- 春キャベツ・・・春に収穫する柔らかいキャベツです。キャベツとツナの和え物(9・23日)、彩りサラダ(11・25日)など和え物やサラダで使用します。
- 新じゃが芋・・・皮が薄く、火を通して形がしっかりしています。リヨネーズポテト(1・15日)新じゃがの甘煮(17・31日)、粉吹き芋カレー風味(12・26日)で使用します。
- グリーンピース・・・2日のこどもの日会食でごはんに混ぜます。緑が鮮やかで、甘味があり、少し塩味を付けたごはんに合います。
- たけのこ・・・2日のこどもの日会食の若竹汁で使用します。

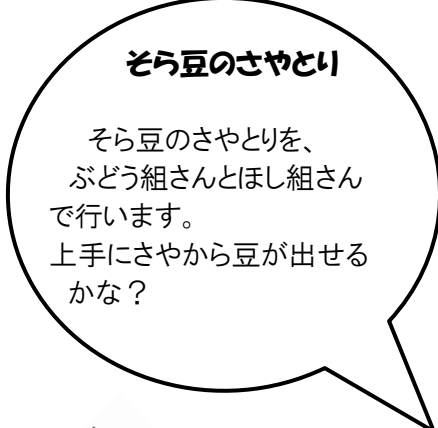
その他にも、新ごぼう、そら豆、ニラ、チンゲン菜なども旬の野菜です。

給食で使用するお箸について



4・5歳児クラスは、給食時に使用するお箸をご家庭からご持参いただいています。上手に使える子どもいますが、まだまだご家庭や園で練習が必要です。持参いただいているお箸の中に、プラスチック製でつかんだ時にすべて落ちてしまうものを見かけます。子どもたちが練習するためには、長さだけではなく、木製、竹製のものや、プラスチックでも箸先に滑り止めのあるものの方が使いやすく上達も早いです。お子様の状況を見ていただき、ご用意をお願いいたします。

そら豆のさやとり



そら豆のさやとりを、ぶどう組さんとほし組さんで行います。上手にさやから豆が出せるかな？

ソラマメ

