



きゅうしょくだより



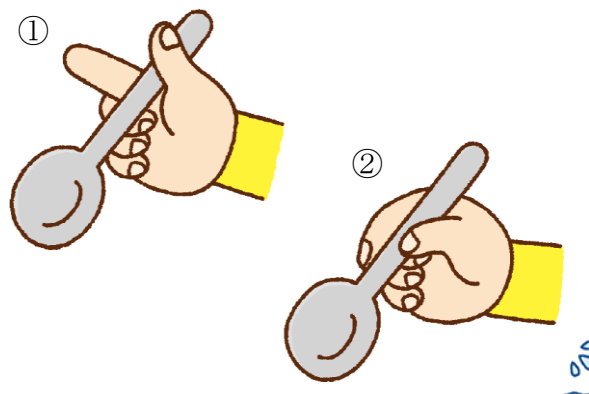
令和7年度
のとじま幼保園

ご入園・ご進級おめでとうございます。
春らしい陽気になり、新年度が始まりました。
当園では、旬の食材を用いて子どもたちの心身の健康や成長を支える安心・安全なお食事を大切にしていきたいと思っております。
また、子どもたちが毎日楽しく、おいしい給食も提供できるよう給食室一同協力して頑張っていきます。
おたよりでもクッキングなどの様子をお伝えしていきます。
今年度もよろしくお願いいたします。

子どもに伝える食事のマナー

スプーン・フォークの持ち方

スプーンやフォークを使うのは、最初は使いやすい手のひら握りでいいですが、2歳半くらいを目安に正しい持ち方である鉛筆持ちに移行していきましょう。まず親指と人差し指を立ててピストルの形をつくり、その形からスプーン（フォーク）を指でつまむように持ちます。親指・人差し指・中指でスプーン（フォーク）をしっかり支えることができれば、鉛筆持ちの完成です。



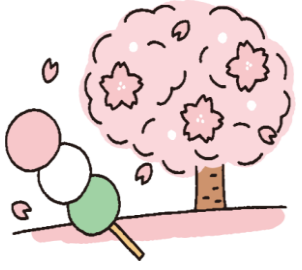
手洗いのあとは手をふこう

せっかく手洗いをしても、洗った手が水にぬれたままだとウイルスや細菌が手にくっつきやすい状態になってしまいます。またタオルを共用すると感染症が広がりやすくなるため、手を洗ったあとは、個人の清潔なタオルやハンカチなどを使うようにしましょう。



花見の団子

春のお楽しみである花見には、団子が欠かせません。花見団子といえば、ピンク・白・緑の3色ですが、ピンクが桜のつぼみ・白が満開の花・緑が葉桜を表しているといわれています。



子どもと一緒に食べもののクイズ

Q ふきのとうは、ふきのどの部分？

- ①つぼみ ②葉 ③茎

A 正解は①。ふきは地下に伸びる茎から花が出ます。その花のつぼみがふきのとうです。苦味があるのが特徴で、酒・みりん・みそで練ったふきみそにすると食べやすくなります。



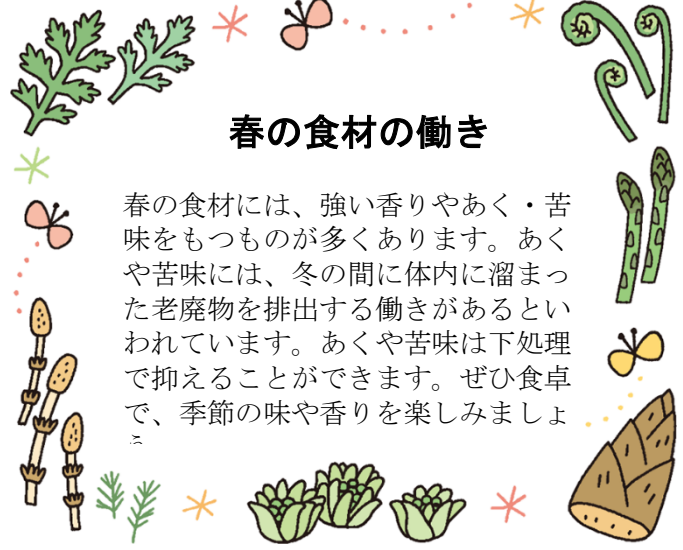
旬の食材

カツオ

カツオの旬は2回あるといわれ、春のものは初カツオ、秋のものは戻りカツオと呼ばれています。初カツオは脂ののりが少なくさっぱりとした味わいで、加熱するとパサつくので、刺身など生で食べるのがおすすめです。



春の食材の働き



春の食材には、強い香りやあく・苦味をもつものが多くあります。あくや苦味には、冬の間に体内に溜まった老廃物を排出する働きがあるといわれています。あくや苦味は下処理で抑えることができます。ぜひ食卓で、季節の味や香りを楽しみましょう。

お手伝いをやってみよう

食材の買いもの

食に関わるお手伝いは台所に立つことばかりではありません。食材の買いものと一緒にいくことも、お手伝いのよい機会になります。食材を選んでもらう、カゴに入れてもらう、買ったものを家まで運んでもらうなど、「自分がやった」と感じられる場面をつくるといいでしょう。買いもののお手伝いをする事で、旬の食材を知ることや、新鮮な食材の選び方を学ぶことにもなります。

