



令和6年1月4日

梨の花保育園
給食だより

ランチルーム

～1月の食育目標～

「三角食べをしよう」「苦手な食べ物を克服しよう」

三角食べとは、主食（ご飯やパンなど）主菜（肉料理や魚料理、卵料理など）副菜（和え物やサラダなど）汁物が揃っている食事の中で、順番にそして均等に食べていく食べ方です。三角食べをすることで、良いことがたくさんあります。

栄養バランスが良くなる



子どもは先に好きなおかずだけ全部食べてしまいがちですが、三角食べをすることで、まんべんなく最後まで食べることができます。その事により栄養のバランスも良くなります。

味の深みや幅を広げていくことができる



三角食べで、ごはんやおかずを順番に食べ、口の中で料理を混ぜ合わせることによって味付けを口内で調節することができます。これを“口中調理”と言います。

口中料理を行うことで、味の深みや幅を広げることができ、味覚も養われます。

脳を活性化する



咀嚼（そしゃく）がきちんと行われると、脳内の血流が増え、神経活動が活発になります。そして、脳の運動神経や感覚神経、小脳などが活性化され、子どもの脳の働きを良くしてくれます。

おなじものばかりを集中して食べていくのではなく、色々なものを順番に食べていくように心がけて食事の時間を過ごしていきましょう。



1月の給食・食育活動



- ◇ 1月10日（水）ご当地メニュー
埼玉県「納豆ピザライス」おやつ「味噌パン」を作ります。
- ◇ 1月11日（木）食育イベント（こうま・きりん・ぞう）
アイスクリームを作ります。
- ◇ 1月18日（水）食材観察（ひよこ・あひる・りす）
- ◇ 1月26日（金）お誕生日メニュー
- ◇ 1月29日（月）クッキング（ぞう組）



🍌🍆🍅🍎🍇🍈🍉🍊🍋🍌🍆🍅🍎🍇🍈🍉🍊🍋🍌🍆🍅🍎🍇🍈🍉🍊🍋

食育だより

🍌🍆🍅🍎🍇🍈🍉🍊🍋🍌🍆🍅🍎🍇🍈🍉🍊🍋

～自分だけのお弁当を作ろう～



12月1日のお給食はお弁当メニューで、こうま組、きりん組、ぞう組さんはバイキング方式に好きなものを選んで、「自分だけのお弁当」を作りました🌟

「おかか」「青菜」「ゆかり」おにぎりから2つ、「鶏肉のレモン和え」「白身魚のケッチャブ和え」から1つ、「ブロッコリーとツナのサラダ」「かぼちゃのチーズ和え」から1つ、「もも」「青りんご」「ぶどう」のゼリーから1つ、自分で好きなものを選んでお弁当箱に入れて作りました。

みんなとても楽しそうに食べておかわりもたくさんしていました！



～クッキング～

ぞう組さんのクッキングは「雪だるまアート」です。プレート皿にフルーチェ（土台）を入れて、その上に丸く型抜きをした食パン（顔、体）、小枝（手）、チョコチップ（目）、黄桃（口）、イチゴジャム（マフラー）、マーブルチョコ（ボタン）をのせて、オリジナルの雪だるまを作りました！

みんな上手に可愛い雪だるまが作れて大喜びでした🌟

