



食育だより 春号

令和7年4月

あおぞら保育所㊦

ご入園・ご進級おめでとうございます♪

新しい環境に子ども達は、大きく胸を膨らませていることと思います。私たち調理員も、一年間子ども達が元気に過ごせるように、安全で栄養満点な、美味しい給食を提供できるように頑張ります！！今年度もどうぞ、よろしくお願いします☆

献立紹介

かぼちゃのチーズサラダ（大人1人分、子どもの分量は2/3）

＜材料＞	かぼちゃ	45g	プロセスチーズ	9g
	きゅうり	20g	マヨネーズ	7g

＜作り方＞①かぼちゃは食べやすい大きさに切り、柔らかくなるまで茹でて冷ましておく。
 ②きゅうりは半月のスライスにし、ボイルして冷ましておく。
 ③チーズは食べやすい大きさに切る。
 ④①②③をボールに入れて、マヨネーズで和えたら出来上がり！！



お別れ昼食会

3月27日にお別れ昼食会を開催しました♪

献立は、そう組（卒園児）のリクエストに応じて子ども達の大好きな物を作りました☆子ども達はとっても喜んでくれて、お友達や先生と楽しい時間を過ごしていました(^_^)

＜メニュー＞

- | | |
|----------|---------|
| ・カレー | ・鶏のから揚げ |
| ・中華きゅうり | ・ウィンナー |
| ・フライドポテト | ・ピザ |
| ・コーンスープ | ・いちご |
| ・フルーツポンチ | |



・・・手洗いについて・・・

最近、食中毒の発生が増えてきました。と言っても、今では食中毒は一年中起こる病気になってきました。適切で正しい手洗いをするだけで、手につけている菌やウイルスを減らすことができます！！ただ手を洗うのではなく、適切な手洗いを学んで病気を防ぎましょう☆



- ① 流水でよく手を洗う。＊ここで、手についたゴミやほこりを洗い流します。
- ② 石けんをつけ、よ～く泡立ててこすり洗いをします。＊手のひらのしわを伸ばして洗います。
- ③ 指先・指の間・爪の間を念入りに洗います。＊もしあれば爪ブラシを使うと効果的です。
- ④ 手首も念入りに洗います。
- ⑤ 流水で洗い流します。＊石けんを洗い流すときは、手洗いでかかった倍の時間で洗い流すと良いです。



私たち調理員は、作業を始める前・トイレに行った後・汚染物質に触れた後は、必ずこの手洗いを2回行います。繰り返し行うことで菌を取り除き、子ども達に安全で衛生的な食事を提供することが出来るからです！！

幼児食の大切さ

「食べる」という活動は、人が生きていくためには、なくてはならない基本的な活動です。そして、その人が一生付き合うことになる、「食習慣」を培うのが幼児期です。

体は食べ物だけで、できている

体は、その人が食べた物で成り立っています。子どもが成長していくとき、その素材やエネルギーは、すべて食べ物から取り込みます。子どもがどんな体を培っていくかは、食べ物によって大きく違ってきます。どんな体に成長し、どんな活動ができるかは、食習慣で変わるといえる事です。幼児期になるべく好き嫌いをせず、バランスよく栄養のある食事を心がけていきたいですね☆

適切な食習慣を身につけるために、幼児期から取り組むこと

- ☆食事は量ではなく、バランスよく与える
- ☆基本的に食べ物をご褒美にしない
- ☆要求に応じて食べ物を与えない
- ☆嫌いな物をなくす関わりをする
- ☆よく噛む習慣をつける
- ☆正しい姿勢やマナーで食べられるように教える

