



給食だより



鏡開きをしました



うめ～ふじ組のみんなで鏡開きをしました。鏡開きには諸説ありますが、お正月の間に飾っていた鏡餅を神棚や床の間から下げ、無病息災を願って食べる行事とも言われています。みんなに割ってもらった鏡餅は来月のおやつに『おかき』として提供します。何味がでるのかお楽しみに♪



春の七草について

朝、ふじ組が厨房を覗きにきた時「七草って何?」「何が入っているの?」と聞かれたので1つずつ七草の名前を伝えました。聞いたことのない名前もあり難しかったかと思いましたが一生懸命覚えていました。夕方になっても「せり、なすな…」と教えてくれる子もいたのでびっくりしました!「何か1つでも覚えて帰ってね～」と伝えましたが…お家でも言っていましたか?そんな七草を保育所では【七草そばろごはん】にして提供しました。少し食べづらい七草も、甘辛いそばろを入れることでパクパクと箸が進んでいました。

咀嚼について



食事をするときに「噛む」ことをどれだけ意識していますか?咀嚼は食べ物を噛み砕くだけでなく、顎の骨や筋肉を強くする等…**体の発達にも影響を与えます。**

- ① 噛む力が弱いと顎が小さくなり歯並びや歯の噛み合わせが悪くなる
- ② 咀嚼することで表情筋が刺激され表情が豊かになる
- ③ 言葉の滑舌が良くなる 等



以上のことから、毎日の食事に「噛む」ことを意識してほしいと思い日々の給食で◇かみかみメニューを取り入れています。しかし私たちが思う◇かみかみメニュー(さきいか・ごぼう・あさり・切干大根等)はペロリと完食。意外と小松菜の繊維質に苦戦する様子がチラホラ見られます。何事も日々の積み重ねが大事ですのでお家でも噛むことを意識した食事を取り入れてみませんか?

リクエストメニューを紹介します

① 献立名 ② 選んだ理由

- ① ナン
- ② カレーをつけて食べるのが好きだから

- ① 鶏肉とじゃがいものあまからさん
- ② じゃがいもが好きだから



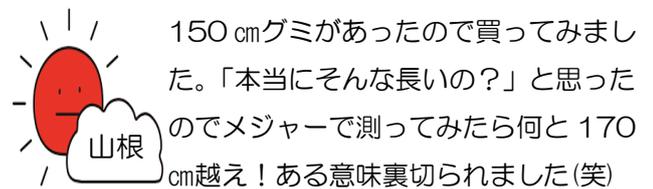
- ① 焼きししゃも
- ② しっぱがカリカリなところ

就学に向けて



最後はこんな形に!

ふじ組が就学に向けて200mlの牛乳パックを飲んで畳む練習を始めました。ストローを穴にさす、こぼさず潰すなど簡単そうで難しい作業💧最初はきれいに潰せなくてもいい!多少牛乳が飛んだっていい!練習あるのみです!お家でも時間のある方はぜひやってみて下さいね。



150cmグミがあったので買ってみました。「本当にそんな長い?」と思ったのでメジャーで測ってみたら何と170cm越え!ある意味裏切られました(笑)

HYのライブに行ってきました! 圧巻の歌声と楽しいトーク、神曲満載で元気をもらえました。

