

給食だより

ちどり保育所 令和7年 2月 28日発行

骨付きの魚に挑戦！(ふじ組)

ふじ組リクエストメニュー

どうしてこのメニューにしたのか？どんなところが好きなのかを聞いてみました♪



《カレーうどん》
カレーもうどんも好きだから

《おふらすく》
甘くておいしい味がするから



《塩焼きそば》
ソース焼きそばより塩焼きそば派♡



《魚のフライ》
カリカリしている所が好きだから



不足しがちな鉄分補強に…



不足しがちな鉄分！献立にも鉄分が多い食材を意識して多く取り入れています。大人と違って子どもたちは1度にたくさんの量を食べることが難しかったり、そもそも鉄分を多く含む食材(煮干し・レバー・赤身肉・貝・海草・大豆・小松菜など)自体が苦手な子が多かったですよね。そこで月に1回程度、鉄分と葉酸を多く含む“乳酸菌飲料”を取り入れてみました。みんな喜んで飲んでいますが積極的にとりたい栄養がある一方、糖分も多いので、飲み過ぎないように1人80mlずつとし、上手に取り入れたいと思っています。



最近、我が家の庭に時々タヌキが来るようになり…と思ったらキツネまでもが…
母とびっくりしています！！ 橋岡



2/14(金)ふじ組は就学に向けて“骨付きカレイの煮付け”を食べました。保育所は普段、骨抜き切り身を使っていますが、小学校の給食では骨付きや丸ごと1匹の魚がでることもあります。経験不足だと、骨を飲み込んで喉に刺さってしまったり、痛い思いをしたことで魚嫌いになってしまうこともあります。。

☆魚を食べるためのポイント☆

①箸を正しく持つ！

⇒箸を開閉する動作がうまくできないと、骨から身を外したり、食べやすい大きさにほぐすことが難しくなります。

②よく噛んで食べる！

⇒骨を口に含んでしまっても、よく噛むことで、飲み込む前に気付けるので誤飲防止になります。2つのことを意識しながら、少しずつ慣れていくと安心ですね♪



食育活動(行事食・咳エチケット)



空気が乾燥し、まだまだ感染症が流行しやすい季節です。今月は保育所でも咳や鼻が出る子やお腹の風邪にかかってしまった子もいたため、咳エチケットについてのお話しをしました。『おしゃべり・咳・くしゃみ』をすると、普段目には見えないバイ菌が、どのくらいの距離飛んでいるかを糸を使っ

て見てみたり、感染症にかからないために、また、人に移さないために、何が出来るかも一緒に考えてみました。行事食については1年の様々な行事をみんなで思い出しながらお話しをしました♪おうちで食べた『おせち』や豆まきの様子、ゆず湯に入ったことなどみんなで会話を楽しみました♪今年度はこれが最後の食育でしたが、回を重ねる毎に『先生今日はなにをするの？』とニコニコ声をかけてくれて嬉しかったです♪



ここ半年くらい、りんごバターにハマり、作っては常備しています。トーストにはもちろん、カレー、ポテサラ、煮込み料理のソース、お肉の漬けダレ等、色々使えて便利です♪ 中谷

