

食べることは人とつながり生きること

給食だより

箕面保育園 給食室 2019年度3月号〈No.60〉

笑顔あふれる楽しい食事

～“食べたい！”の気持ちから繋がる一歩～



生活発表会では、こどもたちのすき・きらいについてお伝えさせていただきました。保護者の方から、「楽しい雰囲気の中で食べることが大切だと改めて気付きました。」「ゆったりと関わっていきたいと思います」「食べない理由に目を向けてあげようと思います」などたくさんの感想もいただきました。感想の中でこどもたちがおうちでも給食の話をたくさんしてくれていることを知り、嬉しく思います。これからもこどもを真ん中に保育園と家庭とが繋がり合い、食について共に考えていけたらと思いますので、よろしくお願いします！

腸内環境を整えよう！

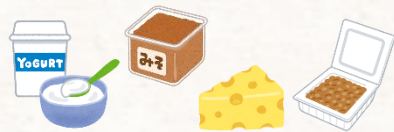


新型コロナウイルスが流行していて心配ですね。健康な身体づくりのためにはバランスの良い食事を心がけることが大切です。ウイルスに負けない身体を作るために、今回は腸内環境を整える食材についてお話しします。

腸は、消化、吸収、排泄、そして免疫機能などさまざまな働きをしています。免疫細胞の約7割が腸の中にあり、外から入ってきた病原菌やウイルスが身体の中に入ってくないように守ってくれています。善玉菌を増やすことで腸内の働きを良くし、免疫力を高めましょう。

①発酵食品を食べる

ヨーグルト、みそ、チーズ、納豆など



②食物繊維をとる

野菜、海藻、きのこ類、大豆製品など



③脂肪やたんぱく質を摂りすぎないように気を付ける

⇒肉類などの脂肪は悪玉菌のエサとなり、腸内細菌のバランスが崩れやすくなります。

感染症の予防のためにも腸内環境を整えて、ウイルスに負けない身体を作りましょう！

ひまわり組、もうすぐ卒園です…



おいしくなあれ



てをきらないように
きをつけて…



いにおいが
してきた！



どう？
どんなあじ？



みんなでたべると
おいしいね！



いちばん大きいひまわり組さんは、保育園生活もあと少しです。これまでに保育園でたくさんを経験してきました。発表会後には、“わらしべ王子”のお話の舞台である沖縄の食事作りに挑戦。スパムのジューシー（沖縄風炊き込みご飯）、ソーメンチャンプル、もずくのみそ汁を作りましたよ。何度もクッキングの経験を重ねてきたので、包丁の使い方も、もうばっちり！豆腐を手の上にのせて切ったり、具を炒めたり…野菜を切ることから、調理までこなしました。たくさんの食材に触れ、ともだちと協力して作ったことは忘れられない経験になりました。できあがったらみんなで味見をして完成です。作ったごはんをたくさんの先生にいいと言ってもらい、「わたし、ジューシーつくってんで！」「おいしいでしょ？」と自信满满で食べてもらう喜びも感じているこどもたちでした。



残り1ヶ月。1日1日を大切にしながら保育園生活を過ごして行ってほしいと思います。3月にはひまわり組からのリクエストメニューやお別れバイキングなどおいしいイベントがたくさん待っています。リクエストメニューは保育園で食べたものをみんなで振り返りながら決めましたよ。食べたいものを聞くと、「かれーがいい！」「たきこみごはんがいい」など、数えきれないくらいたくさんのリクエストがありました。リクエストメニューに入りきらなかったものも3月の献立にはたくさん登場します。楽しみにしていてね。



今月のお弁当日は12日(木) [3~5歳児クラス] です。
お弁当箱の日は6日(金) [0・1~5歳児クラス] です。

