



食育だより

きりん保育園

令和2年3月



早いもので、もうすぐ進級・卒園を控えた子どもたちの表情はさまざまな経験を通して自信に満ち溢れ輝いています。
最後の月をみんなで楽しく食べる時間を大切にしたいと思います。



3月3日はひな祭り【桃の節句】と呼ばれ、ひな人形を飾り女の子の健やかな成長と幸せを願います。ひな祭りの代表的な食事として柏餅はまぐりの吸い物、ひなあられ、白酒、ちらし寿司などがあります。どれも縁起の良い意味が込められ、はまぐりは、2枚の貝殻がぴったり合い、他の貝殻とは、絶対に合わず、合うのは1組だけしかない



ことから一生一人の人と添い遂げるようにという意味が込められた縁起ものです。



6つの「こ食」について

- 「孤食」・・・家族が不在の食卓で、一人だけで食べること
- 「個食」・・・家族それぞれが、自分の好きなものを食べること
- 「固食」・・・自分の好きな決まったものしか食べないこと
- 「小食」・・・いつも食欲がなく少しの量しか食べないこと
- 「濃食」・・・加工品などの濃い味付けのものを食べること
- 「粉食」・・・パンやピザ、パスタなど粉を使った主食を好んで食べること

🌸「こ食」は、好き嫌いを増やす原因や生活習慣病を引き起こす原因につながります。食卓は、子どもとのコミュニケーションの場としてとても大切です。

「共食」家族そろって食べる場を多く作りましょう



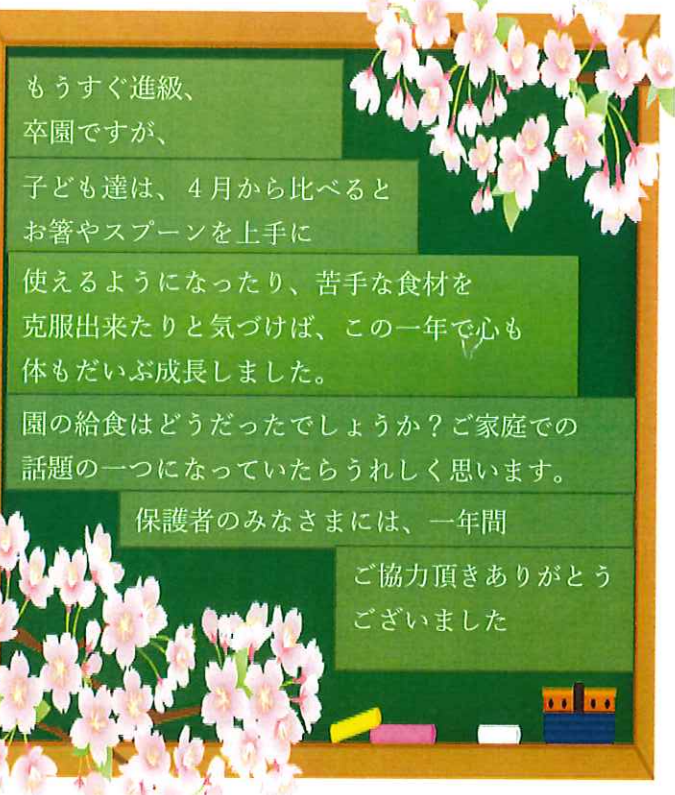
今月のおすすめレシピ トライフル

*市販のスポンジケーキ 生クリーム 100 cc 砂糖 100 g

いちご 適 好きなフルーツ 適

- ② スポンジケーキを食べやすく四角にカットする
- ③ ボウルに生クリームと砂糖を入れて8分立てに泡立てる
- ④ 器にスポンジ・生クリーム・フルーツを交互に入れる

⑤最後にいちごを飾る



もうすぐ進級、卒園ですが、

子ども達は、4月から比べるとお箸やスプーンを上手に

使えるようになったり、苦手な食材を克服出来たりと気づけば、この一年で心も体もだいぶ成長しました。

園の給食はどうだったでしょうか？ご家庭での話題の一つになっていたらうれしく思います。

保護者のみなさまには、一年間

ご協力頂きありがとうございました