



三光幼稚園・三光保育園  
**三光食育だより**  
 2022年 3月号  
 三光幼稚園給食室



左：3月誕生会☆ひなまつり献立



右：食育の様子（年長組）

☆給食時間のはなし☆

今年度の給食も残り少なくなりました。給食実施にご理解とご協力をいただき、ありがとうございます。3学期の給食も食事時間の短縮や黙食の推奨など色々と約束事が多い中、席の変更もあり、子どもたちは給食を美味しく食べてくれているか不安に思うこともありました。しかし、「全部食べたよ」「おいしかったよ」と話してくれる子がいたり、「家の味噌汁を給食と同じ昆布と煮干しだしに変えたら食べてくれました」と教えてくださった保護者の方がいたり嬉しかったこともありました。また、苦手な食材が多かった子が頑張って食べる姿が見られたり、完食したりと子どもたちの成長も感じました。給食時間だけでなく、栄養士がクラスへ行き給食の紹介（郷土料理）をすると、料理名を覚えて、食材に興味をもちながら食べる様子が見られました。どうやったら給食時間や食育が充実するかこれからも考えて実行していきたいと思えます（\*^^\*）



**3学期の食育をおこないました！**

【もみじ組・ひよこ組】

～どこに実をつける野菜かな？～

はじめは絵本を読んで野菜当てクイズ！子どもたちは野菜の色や模様からすぐに分かったようで元気に答えてくれました。その後、絵本に出てきたきゅうりやトマト、人参、かぼちゃなどがどこに実をつけるかお話ししました。次の学年での野菜の栽培活動に期待を膨らませていました。

【年少組・たんぽぽ組】

～食べ物の仲間「赤・黄・緑」揃えて食べよう～

苦手な食べ物もなんでも食べることで、体が元気になることが分かり、食育後は苦手な食べ物にも挑戦する姿が見られました。「えいようのうた」も元気に歌ってくれました

【年中組】～食べたものはどうなるの？～

口から食べたものが体の中でうんちになるまでの話に興味津々でした。子どもたちが食道や胃、小腸など器官の名前をよく知っていたのに驚きました。小腸の長さやうんちをだすことの大切さを学び、これからもよく噛んで、野菜や果物もしっかり食べることをお約束しました。

【年長組】～魚を美味しく食べよう～

魚を納品してくださる野田鮮魚店の野田さんと一緒に食育をしました。アジやいわし、ししゃも、タイなどの実物を観察したり、触ってうろこの硬さも実感したりしました。魚に触るのは初めての子も多かったようです。また、生きたアラカブがケースの水の中で泳ぐ様子を覗き込み、魚に愛着をもった様子でした。その後、ぶり（12kg）をさばいてもらいました。目の前で手際よくさばかれる様子や音、匂いに大興奮の年長さん。取り除いた内臓をみて、「心臓は三角形だね」と実際体験してみても分かったことや驚きが多かったようです。三枚おろし後、一人一人が食べやすい大きさに切り、丁寧に骨まで取り除いた魚は給食で「ぶりの煮つけ」にして味わいました。

魚にふれる経験や、野田さんの仕事ぶりを見たことで、子どもたちに「残すのはもったいない」「大切に食べよう」という気持ちが芽生えていました。



**1年間の給食を振り返りましょう**

この1年間の給食時間を振り返り、よくできたことは○、時々できたことは△、あまりできなかったことは×をつけて振り返ってみましょう♪

- ◎給食の前にしっかり手を洗えた。（      ）
- ◎「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつがきちんとできた。（      ）
- ◎よく噛んで味わって食べることができた。（      ）
- ◎何でも食べることができた。（      ）
- ◎後片付けや掃除をきちんとできた。（      ）
- ◎食器を大切にすることができた。（      ）

◆◆◆給食室からのお知らせ◆◆◆

★今年度、悪天候などにより休園となり給食を提供できない日がありましたので、3月9日（水）特別デザート『プリン』を提供します。

★3月18日（金）・25日（金）は厨房掃除、ランチルーム清掃のため、給食はパン食（簡易食）となります。ご了承ください。