三光幼稚園・三光保育園

三光食育だより

２０２６年１１月号

給食室



年長：みんなで赤の元気ッズのポーズ



年中：食育の様子

～新しい厨房から愛情いっぱいの給食を！～

このたび、園の厨房が新しくなり、10 月 26 日（月）から新しい厨房での給食づくりがスタートしました！厨房全体が新しくなり、設備や調理器具も一新されました。以前より使いやすくなった厨房で、私たち給食室の職員も、毎日工夫を重ねながら給食づくりに取り組んでいます。

新しい厨房での給食づくりは、私たちにとっても新たなスタートです。子どもたちにおいしく、安心、安全な給食を届けられるよう、衛生面や安全面に気を配りながら、毎日心を込めて調理しています。

そして、子どもたちがランチルームで給食を食べる姿や、食器を返却する際に「おいしかったー！」と笑顔で伝えてくれる声は、私たちにとって何よりうれしく、大きな励みとなっています。

これからも、子どもたちが毎日の給食を楽しみにしてくれるよう、旬の食材を取り入れながら、心を込めた給食づくりに努めていきたいと思います！

～箸について～

箸は何歳から始めると良いという決まりはありません。子ども一人ひとりの手指の発達や、スプーン、フォークの使い方、箸への興味や意欲に合わせて、無理なく始めることが大切です。

箸を始める目安として、次のような様子が見られることがあります。

・スプーンやフォークを上手に使って食べられるようになる。

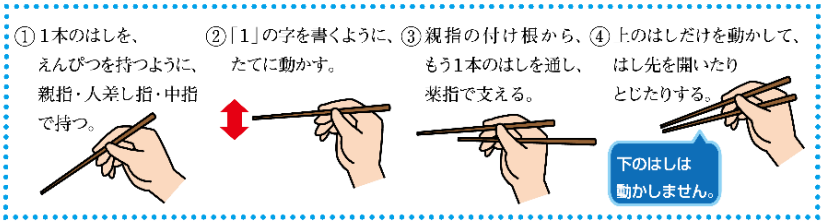
・指先を使った細かな動きができるようになる。

箸を使うことは指先の動きや手の使い方を育てることにもつながります。まずはスプーンやフォークを使って食べることを大切にしながら、子どもの成長に合わせて、少しずつ箸に親しんでいきましょう！！

はしを上手に使って、きれいに食べよう

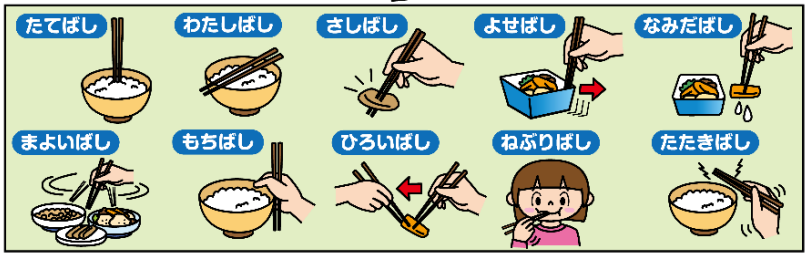


正しいはしの持ち方を確認してみましょう。



はしを上手に使えると、食べ物をこぼしたりせず、きれいに食べることができます。
毎日の食事で使い方を練習していきましょう。

はしの使い方には、してはいけない嫌いばしと呼ばれる作法があります。



まわりの人と気持ちよく食事をするために、こんなことにも気をつけましょう。



★食事の時間は忙しい毎日の中で、親子が一緒に過ごせる少ない時間です。食事の場では注意しすぎず、別の時間に練習を重ねましょう。なによりも、楽しい食事の時間が大切です！

２学期の食育をおこないました！

♦年長組

給食でよく出てくる食べ物を食べ物の働きで、赤・黄・緑のそれぞれの元気ッズに仲間分けしました。日々の食事も意識して食べてくれたら嬉しいです。



『赤色の元気ッズ』

・おもに体をつくるもとになる食べ物

(食品)肉・魚・大豆・卵・牛乳・のり・わかめ



『黄色の元気ッズ』

・おもにエネルギーのもとになる食べ物

(食品)米・麺類・パン・芋類・砂糖・油



『緑の元気ッズ』

・おもに体の調子を整える食べ物

(食品)野菜・果物

♦年中組

絵本「たからものはなあに」を読み、みんなが元気なことは大事な宝物、そのためには『赤・黄・緑』の仲間をそろえて食べることが大切だという話をしました。