



給食だより

令和4年3月号
杉並区保育課

1年も終わりに近づき、今年度も残すところわずかとなりました。まもなく卒園・進級を迎えます。この一年を振り返ると、コロナ禍の中で、食育の実施にも工夫が必要になりました。それでも、苦手なものを少しずつ食べられるようになったり、箸の使い方が上手になったり…と、1年前と比べて一人ひとりのペースで成長してきたように感じます。これからの成長がますます楽しみです。

給食室も、心と体に残る「思い出の味」を目指した給食でお子さんたちの成長を応援していきます。

♪楽しい食卓にするために♪

食事は毎日のこと。当たり前のように繰り返される「食」は、バランスよく摂ることも大切ですが、一番は、「楽しい食事」。楽しくおいしい食体験を積み重ねることがポイントです。だらだら食べてしまうとお腹がすいた感覚がわかりにくいですね。おいしい体験には、「時間を決めて」や「おなかをすかして食べる」生活の工夫も必要です。



食事作って楽しいね♪



お手伝い
楽しいな。

お料理と一緒に作ってみましょう。食器を運んだり、野菜(いんげん豆)の筋を取ったりするだけでも、気持ちが満たされる経験になります。



おいしく
できたかな。

一緒に食べると美味しいね♪

一緒に食べている人が、「おいしい！」と言うだけでも、食事への意欲が変わっていきます。食事の時間が好きになるような雰囲気作りも大切です。



みんなで食べると
美味しいね！

最後は、お片付け♪

きれいに
なったね。



ピカピカ
だね。

<3月；給食で新たに提供する食材> ※果物については、献立表の下欄をご覧ください



3回食（離乳後期の頃）	3回食完了の頃（離乳完了期の頃）
カルピス・ひなあられ	カルピス・ひなあられ
生クリーム	生クリーム・なると
菜の花・みつば	菜の花・みつば