

# 給食だより

29年4月




## 4月のテーマ：食事を大切にしよう！

保育園の食育は、給食が基本です。おいしく・楽しく・個々の発達を踏まえた食事の提供をしています。また、子ども達は「食べること」から食事のマナーや社会常識を身に付けます。例えば「いただきます」「ごちそうさま」の挨拶です。食材への感謝、そして食事に携わってくれた全ての人に感謝の意味があるということ伝えていくことも大切です。たくさんの人達と食卓を囲むことは、コミュニケーション力を高め、協調性を身に付けるという意味でも子どもの心の成長に欠かせないものです。しかし、核家族化が進み共働き世帯の増加で共食の機会が減り、子ども達が一人で食事をする孤食という問題も深刻になってきています。孤食の機会が増えると、好きなものばかり食べるクセがついたり、コミュニケーション不足といった悪影響が出やすいと言われています。「一緒に食べたいけれど、時間がない」というお母さんの声を耳にすることがあります。帰宅後の時間は忙しいと思いますが、できる限り1回1回の食事時間を大切にしてみてください。食べるという行為は人の気持ちをゆるませる効果がありますので、一緒に食事をとることで普段話にくい事や子どもの素直な気持ちを聞きだしやすくするメリットもあります。保育園は家庭で難しくなっている食育の担い手として食生活のサポートが出来ればと思っています。子どもの頃に身に付いた食習慣は、生涯にわたり続きます。



保育園とご家庭で連携を取りながら、この1年過ごしましょう！

  
**保育園の食事レシピ**

### 松風焼き

**食材**

- 鶏ひき肉 200g
- 卵 中1個
- 玉ねぎ 中1個
- 人参 1/3本
- 味噌 15g
- スキムミルク 12g
- 白ごま 13g
- 黒ごま 13g

### 作り方

**【下準備】**

- ① 玉ねぎと人参は皮をむき、みじん切りにしておく。
- ② オーブンは200℃に予熱しておく。

**【作り方】**

- ① ボールに鶏ひき肉、卵、人参玉ねぎ、スキムミルク、味噌を入れ、よく混ぜる。
- ② 耐熱皿に入れ平らにならし、白ごま、黒ごまを交互に斜めにかけていく。

4月のきらら保育園の予定献立にも組み込まれているメニューです。

耐熱皿20cm四方、高さ3cm、1個分の分量です。ご家庭でも試してみてください。