

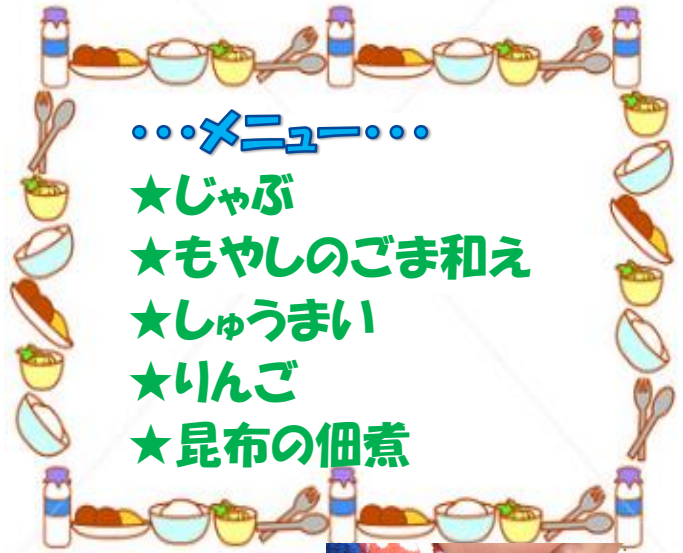


ゆいはまごはん



~とうごうこども園~

2月21日(金)にとうごうこども園の給食訪問に行ってきました!!この日の献立は鳥取県の郷土料理「じゃぶ」でした。田舎仕立て料理で、ありあわせの季節の食材をゴット煮にした具たくさん、汁たくさんの料理です。一品でたくさんの食材を摂取できるので栄養価も高く、手軽に作る事ができるので、次代に引き継ぎたい郷土料理です。見た目は茶色っぽくて地味ですが、食べたらおいしいので子どもたちはよく食べていましたよ(/・ω・)/



...Xニュー...

- ★じゃぶ
- ★もやしのごま和え
- ★しゅうまい
- ★りんご
- ★昆布の佃煮

~もも組~

好き嫌いなくよく食べる子が多かったです。前回、訪問した時は手づかみ食べする子がほとんどだったのですが、今回はフォークやスプーンを持って食事ができる子が増えていました。まだまだ手づかみ食べがメインな年齢なので、上手に食べていて驚きました(^_ _)家庭でも積極的に使わせてあげているのだなと感じました♪



~いちご組~

お汁椀がマグカップになっていて、持ちやすく、食器を持って食べやすい!!(・v・)フォークはまだ正しい持ち方はできませんが、以前に比べると自分で食べる力がついてきて、苦手な食材も声をかけると食べようとする姿もあり、成長を感じました♪この日のデザートはりんごだったのですが、かじり取りが上手!!りんごはかたさのある食材ではありますが、子どもたちもりんごのおいしさを知っているので、頑張って食べようとします(^v^)/よく噛めるようにするためには、口の中に程よい空間を作り、適正な一口量を把握する必要があります。そのためには、ある程度の大きさのものをかじりとる練習が必要です。食材を小さく切ってばかりいると、かじりにとって食べる機会がなくなってしまいます。食材はしっかりと柔らかく加熱して、自分でかじりとらせましょう(^_^)♪※かたいものは切ってあげてくださいね!!

～みかん組～

目立つ好き嫌いがなく、よく食べるクラスでした♪ほとんどの子がお箸に移行していましたが、持ち方はまだまだ握り箸の子が多かったです。持ち方が安定していなくて、つかんだ食材が箸からこぼれ落ちてしまいますが、食器を持って食べるようになっていたので、床に落とす子は少なかったですよ(・ω・)/2、3歳児は、使っている箸やお弁当箱を見せてくれ、自分の好きなキャラクターをここぞとばかりにプレゼンしてきてくれます(笑)好きなキャラクターがついた食具や食器は食欲をUPに繋がりますよね～(^^)



～ぶどう組・なし組～

正しい箸の持ち方をできる子がぐんっと増えて、「たくさんつまめるよ!」と見せてくれました。さらに、きれいな三角食べをしている子がいました! 全てのおかずが同じ量減っていて、お手本のようにでした(・▽・)三角食べをすると、全部の料理を均等に食べられるので、バランスのとれた食事ができます。毎食の食事量が定まっていない乳幼児にとっては、三角食べを身につけておけば、お腹いっぱいになって残したとしても、均等に食べているので栄養の偏りが少なく済みます♪

なし組さんでは歯が生え変わる時期に入の子が多く、前歯がない子、歯がぐらぐらしている子がいました。デザートりんごがかりにくくて、奥のほうにつっこんでかじり取る工夫をしていました(・▽・)



歯がぐらぐら～



たくさんつまめたよ!!

2がつ21にち きん ようび
きょうのこんだて

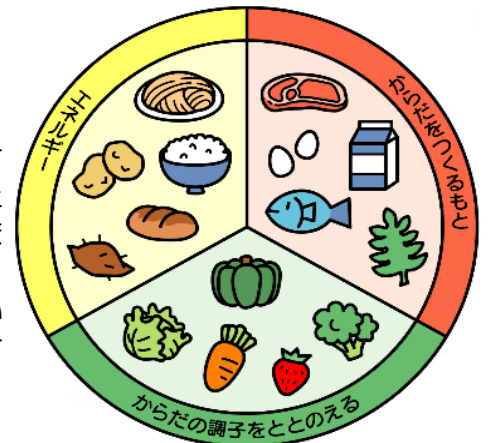
- ・じゃぶ
- ・ちやしのごまあえ
- ・やさしいしゅうまい
- ・りんご

おやつ・よおぐと かるしゅうえいはあす

あか	きいろ	みどり
とりにく	こんにやく	にんじん
とうふ	ごま	ごぼう
あぶらあげ		いたけ
しゅうまい		ねぎ
		もやし
		きゅうり
		にんじん
		りんご

三色食品群

とうごうこども園ではその日に使った食材を三色の食品群に分けて、色ごとに給食放送で子どもたちに知らせています♪放送が始まると、子どもたちは会話をやめ、放送に耳を傾けます。毎日、聞いているから、赤・黄・緑の色分けも自然と身につけてしまうのでしょうね(^^)



三色の食品群とは、食材に含まれる栄養の働きを三色にわけたもの。色で分けるので、子どもたちにもわかりやすく、こども園で取り入れている食育活動の一つです。食事のメニューを考えると、この三色が揃うとバランスのよい食事になるので、覚えておくと便利です(▽)/