



給食だより

令和8年3月2日発行
社会福祉法人悠晴
大島なかよし保育園 栄養士



寒さの中に少しずつ春の気配を感じるようになりました。今年度も残り1カ月ですね。子どもたちが給食を通して少しでも“食”に興味を持つことができたら嬉しく思います。今月の献立は、ほし組さん(5歳)からもらったリクエストが給食に組み込まれています。どんな給食が思い出に残ったのでしょうか？楽しみにしててくださいね。

1年間の振り返りをしよう！

みなさんは保育園やお家でどのような食生活を送ってきましたか？
自分の食生活や給食を通して学んだこと、できるようになったことを振り返ってみましょう。



食事の前に
しっかり手洗いをした



こころを込めて
食事の挨拶をした



よく噛んで、
味わって食べた



正しい姿勢で
食事を食べた



食具を正しい
持ち方で使った



好き嫌いせず、栄養
バランスよく食べた



自分のちょうど
良い量を食べきる
ことができた



朝・昼・夜
3食しっかり食べた



周りの人と
楽しく食事が
できた

乳幼児期には、おいしいものを食べる力だけでなく、五感を使った食べ方が必要です。楽しい食事の体験は五感を刺激し、食欲を育てます。そして食欲は生きる意欲や活力につながっていきます。食べる意欲の大切さを毎日の食事と生活を通して伝えていくことが大切です。

食育集会『魚の解体ショー』～命をいただくということ～

給食でお世話になっている、永井水産さんにご来園頂き【オーロラサーモンの解体ショー】を行いました。初めて見る丸ごとの魚に興味津々の子ども達です。頭の部分は「かぶと」、えらの部分は「かま」と呼ぶことを知りました。お魚屋さんはあっという間に大きなサーモンを見慣れた切身に捌いてくれました。脂ののったサーモンはハーブ焼きにして給食で食べました。子ども達からの質問コーナーもあり、それぞれ考えて来た質問をお魚屋さんに聞いてみました。お魚の中で一番早く泳ぐ魚は？お魚屋さんの一番好きな魚は？など、面白い質問が出ていました。解体ショーの前には、鮭のぬいぐるみを使って、鮭の一生を教えていただき、生き物の「命」をいただいていることを学びました。食事を食べる前の【いただきます】には、命をいただく事への感謝・食事を作ってくれた人への感謝の意味があるんだよと教えていただいた事もあり、その日の子ども達からは「給食を作ってくれてありがとう！」とたくさんの言葉をいただきました。

