



給食だより

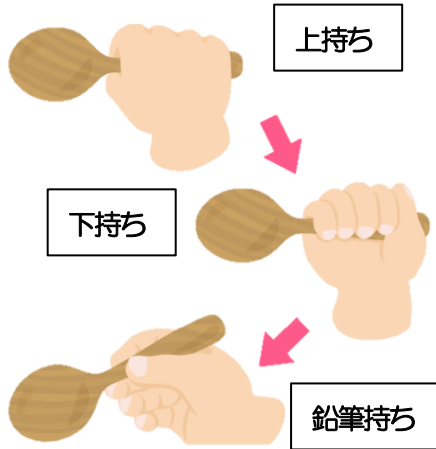
令和7年2月25日 しあわせの丘こども園

だんだんと気温が上がり、寒さのなかに少しずつ春の暖かい日差しが感じられるようになってきました。子どもたちはこの1年で少しずつ色々なものが食べられるようになり、苦手なものも頑張って挑戦して食べたりと、成長を感じる場面が増えてきました。来年度へ向け、少しずつ準備をしながら残りの日々を楽しんでもらいたいと思います。

スプーンの持ち方

下持ちから鉛筆握りができるようになると、これがやがてお箸や鉛筆を正しく持つことに繋がります。

ご家庭での食事中、上持ちで使用している場合は、下持ちに持たせ変えてあげてください。



2月のキンダーの食育では、お箸の持ち方や食事マナーについて振り返りを行いました。

ナーサリーも子どもの発達に合わせて、食具や捌助の仕方を変えています。

手づかみ食べだったひよこ組もスプーンやフォークを持って自分で食べようとする意欲が表れているように感じています。

うさぎ組、こあら組では、体をまっすぐにしてイスに座り、食器に手を添えて食べるように声をかけています。

また、こあら組ではお箸を使って食べる練習も始めて、頑張っています。

だんだんと正しい食具の持ち方を身に付けていくためには日頃の練習の積み重ねが大切になってきます。

お家でもぜひお声がけをお願いします。



食事の正しい姿勢

正しい姿勢で食事ができるようになると、よく噛んで食事に集中して食べることができます。

自分で座れるようになってきたら、テーブルに対して体がまっすぐなるように座ることから始めます。足がブラブラしてしまう場合は、足の下に台を置くなどして、ふらつかないようにすると良いです。

テーブルは手のひから下が自由に動かせる高さにする

背中がくっつかないようにクッションなどを入れてもOK

イスの高さは足の裏が床にしっかりとつく位置にする



3月の旬のメニュー

- ・ちらし寿司 ・さくらもち、フルーツサンド
- ・じゃこトースト、じゃこしそおにぎり
- ・春キャベツのツナサラダ
- ・ブロッコリーとじゃがいものサラダ、クリームシチュー
- ・三色団子

3月の平均栄養価 (3-5歳 昼食+おやつ)

	エネルギー (kcal)	脂質 (g)	たんぱく質 (g)
目標量	594	16.5	23.8
摂取量	526	16.2	22.3