

給食だより



令和8年 3月
上布田保育園 給食室

日が暮れる時間が少しずつ遅くなって、春の訪れを感じるようになりました。外遊びやお散歩で春をたくさんみつけているでしょうね。

今年度も楽しくおいしくわくわくする体験を、沢山積み重ねてきました。皮むき、さやとり、芋煮会。グループでとりくんだ「楽しいクッキング㊦」。園庭の梅で梅ジュースをつくり、ヤマモモの実でジャムも作りました。丸ごとさんまの姿をみたり、食事のマナーやお箸の練習、保育士体験のお母さん達と一緒に上演したポーノトリオのペープサート（三色栄養）をみて楽しんだり・・・。

今年度は幼児さんのクッキングも、グループで取り組みました！つぶしたり、丸めたり、好きな形に作ったり好きな具をのせたり、包んだり・・・バンビさんは火も包丁も使って煮干しだしのきいたみそ汁も作りました！何より、自分で作ったものを食べる時のこどもたちの、嬉しそうで誇らしげな顔がみんな素敵で・・・この姿こそが「食べることは生きること」なんだと実感した1年間でした。たくさんの様々なご協力をありがとうございました。



みんなでお・あ・じ・み♡



ケチャップをぬって・・・具をのせていこうね



甘いパイにしようかな～

3月の献立は恒例のさくら組さんの「リクエスト献立」です！今まで保育園で食べたものでもう一度食べたい献立をリクエストしてもらっているのです。みんな一生懸命考えてリクエストしてくれて嬉しかったです㊦ なんと1番人気は「シルバーサラダ」と「マカロニサラダ」本当に人気のメニューです。たくさんのリクエストをありがとう！



- ・わかめごはん ・鮭ごはん ・さつま芋カレー ・ハヤシライス ・食パン ・バーガーパン ・あんかけ焼きそば
- ・冷やし中華 ・カレーうどん ・タコライス ・みそラーメン ・肉団子スープ ・かぶのスープ ・もやしのカレースープ
- ・からあげ ・ヤンニョムチキン ・シルバーサラダ ・三色和え ・スパゲティサラダ ・マカロニサラダ
- ・納豆和え ・ちりじゃこサラダ ・マカロニカレーサラダ ・ポテトチップス ・スイートポテト ・バナナクッキー
- ・さつまいもプリン ・おかしの詰め合わせ

3月6日（金）は遠足です♪ いよいよたんぼぼさんもお弁当デビューですね♪

たんぼぼ組さん～さくら組さんは、お弁当のご用意をお願いします。大好きなお弁当！おかずはどんなものがいいか、お弁当箱は？量はどのくらい？などなど悩むことも多いかもしれませんね。前日のおかずをちょっと多めに作るくらいで大丈夫！好きなものをメインに、少しいろどりを考えて・・・たくさん入ってなくても食べきれぬ量でじゅうぶんです。

丸ごとは窒息の危険も。カットすると安心！

卵焼きやゆで卵でも！



***手で食べられるものを♪**

（まだ上手にフォークやお箸で食べることが難しいので、つまんで食べられるものが食べやすい。主食もおにぎりや食パンのサンドイッチなど手で食べられるものの方がいいですね）

***あまり無理せず、頑張らずに♪**

（家にあるもの、お子さんの好きなおかず中心で大丈夫！全部食べたらびっかりんで嬉しい）

***量はいつもおうちで食べているくらいの量で♪**

（小食のお子さんは、おかずの量を減らして、お弁当箱の中におにぎりを入れてもOK！逆にもっと食べられる子には、大きめのおにぎりやお弁当箱にしてみましょう㊦）

***フルーツはほどほどに♪**

（お楽しみのデザートなので、みかん小さめ1個、りんご1/4個程度で大丈夫！）



***お弁当袋は自分で開けられるものを♪**

（やはり、「自分のことは自分で！」を大切に。「自分でできた！」と思えるようなグッズ選びも大切なポイントです㊦）



～遠足の前にお弁当袋からお弁当箱を出して、ふたを開ける、お弁当袋

にしまう練習を一緒にできるといいですね♡～



