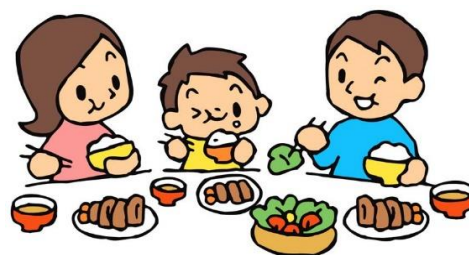


食事のマナーを守りましょう

給食もそうですが、食事は誰かと一緒に食べる場面が多いですね。家族やお友だちだけでなく、外出などでは知らない人も同じ空間で食べることもあります。

食事中に不快な思いをするとせっかくのおいしい食事が台無しです。「楽しく食べる」ことを大切にするためには、マナーを守ることが必要です。給食の時間もそれぞれがマナーを守ることによってみんなが楽しく食べられることを伝えています。

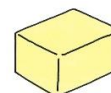
例えば、マナーを守っている子をほめて真似してもらったり、保育教諭と一緒に食べてお手本になるなどしています。ご家庭でも保護者の方と一緒に食事をして、大人がお手本となってそれを真似して覚えていきましょう。



乾物って何だろう？

乾物は、昔から保存食として日本各地で作られてきたものです。野菜や魚、海藻類などの食材を乾燥させて水分をカラカラになるまで抜き、常温で数か月以上長期保存できるようにした食品です。

水に戻してから使うなどひと手間かかりますが、様々な料理で使うことができ、また干すことで、カルシウムや鉄分など栄養価が上がる食品もあります。園の給食でも切り干し大根やひじき、干しいたけ、高野豆腐、寒天など使用しています。



おもちつき

今年度は久しぶりに搗きたてのお餅を食べました。あんこ・きな粉・磯辺の3色餅の中から好きな組み合わせで3個まで選んでもらい食べました。何を選ぶか子どもたちはお友だちと話し合ったり、じっくり考えたりしてとても楽しみにしていました。3歳児クラスはきな粉、4・5歳児クラスは磯辺が人気でした。あんこは少数派ですが、3個ともあんこを選ぶファンもいました。

