

給食便り



2023年3月 くすのき保育園給食

1年の締めくくりの月がやってきました。この1年で、くすのきの子どもたちの心も身体も大きく成長したと思います。苦手だった食べ物が食べられるようになったり、お箸が持てるようになったり・・・「食」での成長が来年度も楽しみです。卒園・進級にむけて残り1ヶ月元気に過ごしましょう。

2月下旬に、さなぎさんと「味噌作り」をしました。前日から茹でてやわらかくなった大豆を袋に入れて（袋は、タオルでくるみます）、大豆を踏んでいきます。リズム良く踏む子、ジャンプする子と十人十色でした。潰れた大豆に、塩とこうじを合わせたものを入れて、「味噌団子」を作り、桶に入れていきます。今年の夏頃出来るかな？秋頃かな？出来たら、給食やおやつ・クッキングで使っていきたいと思っています。楽しみに待っています。



☆ 1年間でこんなに大きくなりました！

R5年度4月からの身長・体重の増加(平均値)

4月からの身長と体重の伸びの平均を出しました。子ども達は1年間でいろいろな面が大きく成長したことだと思います。

この機会に是非、お子さんの身長と体重のバランスも見てみて下さい。お子さんの身長と体重を下の表に当てはめるだけです。(母子手帳にも載っていますよ！)

アレルギーや離乳食・対応食など食事について何かありましたら、気軽にご相談下さい。

	身長	体重
ひよこ	9.3cm	1.9kg
りす	6.6cm	1.9kg
うさぎ	6.5cm	1.6kg
あおむし	5.5cm	1.5kg
さなぎ	5.7cm	1.6kg
ちょう	5.4cm	1.8kg

図11-1 幼児の身長体重曲線（男）

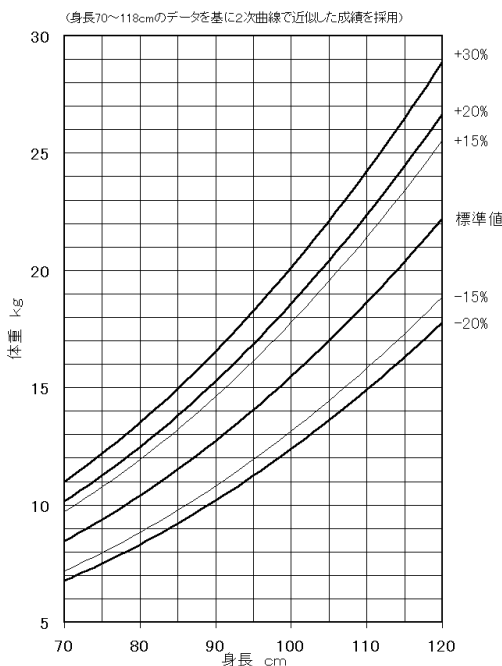
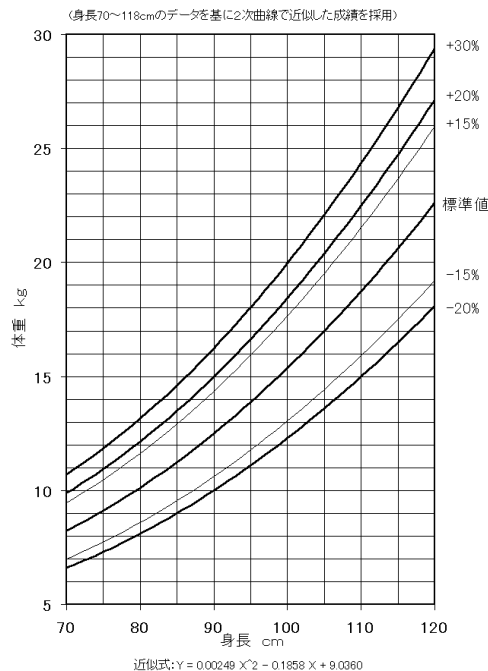


図11-2 幼児の身長体重曲線（女）



区分	呼称
+30%以上	ふとりすぎ
+20%以上	やや
+30%未満	ふとりすぎ
+15%以上	ふとりぎみ
+20%未満	
-15%超	ふつつ
+15%未満	
-20%超	やせ
-15%以下	
-15%以下	やせすぎ

今年は、偏りなく様々なおやつが子ども達からでてきました。
ご協力ありがとうございました。

☆ちよう組さんのリクエストおやつ

3月の献立には卒園するちよう組さんのリクエストおやつを取り入れています。



- ◎シュガートースト
- ◎塩焼きそば
- ◎ゼリー

} 複数人いました!

上記以外に、さつま芋のガレット・揚げ大豆（カレー味）・ソース焼きそば・もちもちチーズパン・きなこおはぎ・ジャムサンド・ヨーグルト和え・レモンケーキ・ホットケーキ・シナモンシュガートーストがありました。保育園の定番おやつから、新メニューのおやつまでいろいろなおやつが子どもたちの中に残っているんだなあと思いました。下記に食パンを使った簡単おやつを紹介するので、お休みの日など、お時間ある時にご家庭で作ってみてください。

☆おやつレシピを紹介

○シュガートースト（シナモン）1人分”

食パン（8枚切り）	1枚	①食パンにグラニュー糖をふりかけオーブントースターで焼き色がつくまで焼く。 ※（シナモンは、お好みでグラニュー糖にまぶしておく）
グラニュー糖	適量	
（シナモン）		

1年間、給食へのご理解・ご協力ありがとうございました。
来年度、子ども達といろいろな食育活動を楽しみながら、“食べるのが楽しい”や、“食べるのが大好き”、“作ってみたい”と思ってくれるような、給食を提供していきたいと思っています。

