食育だより

令和７年３月
くまの子倶楽部三室保園本館

３月の食育活動予定

- 3/3(月)　ひなまつりメニュー
- 3/7(金)　うさぎ組　じゃがいもの苗植え
- 3/12(木)　乳児食育　「くだもの」
- 3/17(月)　幼児食育　「おみそ汁作り」※食育セットの準備をおねがいします
- 3/19(水)　こあら組　アップルポテトパイ作り
- 3/24(月)　こあら組　お魚解体 SHOW
  命をいただくこととはどんな事かを学びます。

こあら組リクエスト給食

あと１か月でこのくまの子を卒園するこあら組さんに、リクエスト給食を考えてもらいました。みんなが考えてくれたメニューはこちらです！

3/5(水)　わかめごはん、ポテトサラダ、なめこのみそ汁
3/14(金)　ハンバーグ、ポテト、コーンスープ
3/25(火)　焼肉、春雨サラダ、豆腐スープ
3/28(金)　カレー
3/31(月)　から揚げ

バラエティ豊かなリクエストをしてくれたこあら組さん。１番多かった意見は、なんと「焼肉」でした。25 日のメニューは豚肉のスタミナ炒めですが、こあら組は特別にホットプレートで焼肉パーティーをしたいと思います。豚バラ肉（焼肉用カット）、ウインナー（縦半分にカット）、野菜を目の前で焼いて食べたいと思います。

他にもしじみ汁やオムライスなどのリクエストもありましたが、保育園での提供が難しいものもありますので、ご家庭でお楽しみいただけたらと思います。
お子さんがどんなリクエストをしたのか聞いてみてください。

２月の食育　乳児クラス「ほうれんそうちぎり」

２月の食育　幼児クラス「冬野菜について」

乳児クラスのほうれん草ちぎりでは、ビリビリと大胆にちぎったり、指先を器用に使って細かくちぎったりと様々でした。

幼児クラスの食育では冬野菜をテーマにし、３日間に収穫した大根と当日の朝収穫した大根を比べてみました。大根の葉っぱの様子が違うね、どうしてかな？と問いかけるとたくさんの子が手を挙げて発言してくれました。「お水を吸っていると元気になる！」という意見が出て、では野菜はどんな風にお水を吸っているのかな？と実験することにしました。
赤い色水に白菜と大根をつけておくと…白菜の葉先や大根の切り口が赤く染まりました。子どもたちは実験の結果を見て喜んだり、興味深く観察していました。

１年間様々な食育活動をしてきましたが、子どもたちの「なぜ？」「どうして？」と考える力がたくさん発揮され、楽しい時間になりました。食育セットの準備など、ご協力ありがとうございました。