

# 給食だより

2022年3月  
さんいく保育園有明



吹く風にまだ寒さを感じつつも、進級・卒園を控えた子どもたちの成長がまぶしく映る季節になりました。今年度も残りわずかとなりますが、どうぞよろしくお願ひ致します。

## はと組 リクエスト給食

卒園するはと組さんから、もう一度食べたい好きなメニューを聞いて献立に取り入れる「リクエスト給食」を実施します。リクエストしたメニューはいつ給食に出てくるのかな…？と、毎日ときどきしながら給食を楽しみにしてもらえればうれしいです。今月の献立に登場するリクエストメニューを、いくつかご紹介します。

### スパゲティミートソース

保育園のミートソースはトマトのおいしさが凝縮されているうえに、しいたけやマッシュルームが入っていてうまみたっぷり！はと組さんでもリクエストが多い人気メニューです。

### カレーライス

程よくスパイスが効いて食べやすいカレーライスは、ごはんがよく進む人気メニューです。今月は定番のカレーライスだけでなく、ナンといっしょに食べるキーマカレーも登場します！

### ポテトサラダ

ほくほくしたじゃがいもの食感と、マヨネーズのくせになる味わいがたまりません。何度もおかわりしたいくらいおいしくて、はと組でも人気の高い副菜です。

「炊き立ての白いごはん」をリクエストした子がたくさんいたくらい、ごはんをよく食べてくれたはと組さん。これからもいっぱいごはんを食べて、元気に大きくなってね！

## 「黙食」は食事と向き合うチャンス

先月、ろば組で食事のマナーについての食育を行いました。特に「黙食」について、栄養士からこのようなお話をしました。

食べながらおしゃべりすると

- 口の中のつばや食べ物が友だちのごはんにかかる
- 口の中の食べ物が見えてかっこわるい
- 食べ物がのどにつまる

静かにごはんを食べると

- しっかり噛んで食べ物がのどにつまりにくくなる
- 食べ物の味がよくわかる



コロナ禍の給食では、静かに食事をしておしゃべりは控える「黙食」が勧められています。友だちとの会話を楽しみながら食事ができないのは心苦しさを感じますが、黙食は「食事と向き合うチャンス」だととらえることもできます。おしゃべりに夢中になると、多くの子が食べることに集中できなくなってしまいます。黙食することで食事に集中し、よく噛んで食事を味わったり、正しい箸の持ち方や食事のマナーを意識したりすることができるでしょう。保育園では引き続き食事時の感染防止に配慮しつつ、豊かな味覚や食習慣が身に付くよう努めてまいります。



## 3月の給食から

3日（木）ひなまつりのおやつは、白色と緑色の2層のムースにいちごソースをかけてひし餅の色合いを再現した「ひなまつりムース」です。

16日（水）お別れ会の昼食では、はと組さんの門出を祝って「赤飯」を提供します（幼児のみ。乳児食は白ごはんになります）。

25日（金）進級式の昼食は、「菜の花御飯」と「春野菜のみそ汁」が登場します。春の訪れと子どもたちの成長を喜びながら、おいしく食べたいと思います。

