

3月給食だより

魚津市役所こども課

食行動を再確認し、食事に「感謝」する

3月は卒園または進級に向けて、さまざまな活動が進められます。食生活においても、子どもたちは次のステップに準備を図っていく時期でもあります。年長児は、一人でゆでたまごの皮をむいて食べることができるようになりましたか？ジャムやふりかけなどの小袋を開けることができますか？3才以上児は箸を上手に使えるようになってきましたか？食行動はそのタイミングで獲得していかないと、なかなか上手にいかないこともあります。お子さんの様子を確認しながら進めていきましょう。また、規則正しい食事のリズムを持ち、「いただきます・ごちそうさま・ありがとう」と1日3回感謝しながら、食事の前に空腹であったかチェックもしていきましょう。

めざす子どもの姿 ～楽しく食べる子ども～

再確認してみましょう！

お腹がすくりズムのもてる子ども

たくさん遊び、食事の時間になったら「**お腹がすいた**」と感じられるような生活リズムを送る。自分自身で空腹感を満たす**適量**がわかるようになる。

食べたいもの、好きなものが増える子ども

栽培や収穫したものを調理する体験などを通して、様々な**食べ物**に興味関心を持つ。自然の恵みに**感謝する気持ち**が芽生える。

食べものを話題にする子ども

食材や食事を作る人と触れ合うことで、**食べ物**についての話題で会話をするようになる。

一緒に食べたい人がいる子ども

友達や家族と食事の時間を過ごすことで、**誰かと一緒に食べる楽しさ**を実感し、食べることへの意欲や人に対する愛情・信頼感が育つ。

食事づくり、準備にかかわる子ども

給食の下ごしらえやクッキング保育などを通して、**食べることと食事づくりや食事の場を準備する大切さ**が結びつき、**食べる喜び**に気づく。



タコドック

◎簡単おやつ

小20個

- | | |
|------------|-------|
| 赤ウインナー | 20個 |
| 卵 | 1個 |
| A 牛乳 | 100cc |
| マヨネーズ | 大さじ 1 |
| ホットケーキミックス | 200g |
| 揚げ油 | |

(作り方)

- ①ウインナーに切り込みを6本ほど入れてタコ足に切る。
 - ②ボールにAを入れて泡立て器で混ぜる。
 - ③①の上半分だけを②の生地にくぐらせ170℃に熱した揚げ油でこんがり揚げる。
- ※お好みでソース青のりをちらす。



食べ物クイズ

Q. 空からふってくるものと同じ名前、お米からできるお菓子ってなあに？

