



平成30年3月
イートンちどり保育園

給食を通して 感じる成長

入園してから3ヶ月。
園の給食にも慣れ、最初は少量しか
食べれなかったお友達、野菜が苦手な
時間がかかっていたお友達も色々な
ものが食べれるようになってきました。
お箸が上手に使えるようになったり、
食べこぼしが少なくなったり・・・。
「全部食べたよ！」空のお皿を見せて
くれる顔は自信に満ちています。
今月はお雛祭り会にお別れバイキング
楽しい行事を予定しています。
みんなで元気に卒園、進級
しましょう。

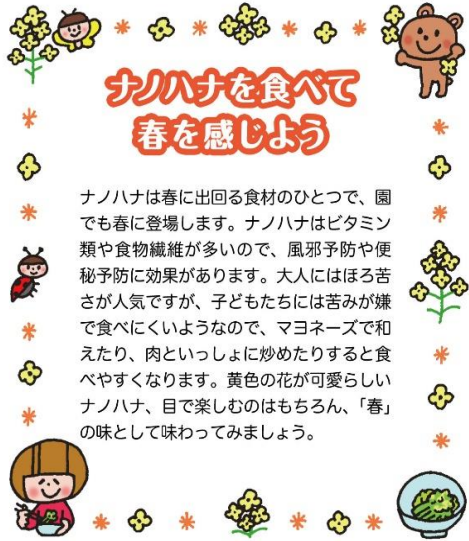


給食室では子供達に人気のあった料理や
おすすめ料理のレシピを用意しております。
給食展示BOXの隣に置いておりますので
ご自由にお持ち帰り
ください。



ナノハナを食べて 春を感じよう

ナノハナは春に出回る食材のひとつで、園
でも春に登場します。ナノハナはビタミン
類や食物繊維が多いので、風邪予防や便
秘予防に効果があります。大人にはほろ苦
さが人気ですが、子どもたちには苦みが嫌
で食べにくいようなので、マヨネーズで和
えたり、肉といっしょに炒めたりすると食
べやすくなります。黄色の花が可愛らしい
ナノハナ、目で楽しむのはもちろん、「春」
の味として味わってみましょう。



離乳食

柔らかい物ばかりを与えたり、食べ物を
細かくしすぎると、丸飲みや吸い食べの
癖がついてしまいます。特に、離乳食も
後期に入った1歳前から完了期を過ぎ
た2歳児への食事には、噛むことを意識
して与え方にひと工夫してみましょう。
スティック状のものを用意し、手づかみ
で噛み切って食べる練習をしながら、
「カリカリ」「バリバリ」など食感の違いを
感じさせるようにしましょう。

