

# 給食だより



2017年3月号  
シャローム三育保育園

早いもので、今年度も残り1か月となりました。最初の頃は食べる量を減らしていた子ども減らさずに食べられるようになったり、苦手な食べ物も「頑張って食べたよ」と教えてくれる子がいたり子どもたちの成長を感じ取ることができた1年でした。

24日は卒園式ですが、くま組の子どもたちは卒園しても給食やクッキングの経験を忘れずにこれからの食生活を楽しく過ごしてほしいと思います。

## 「こ食」について



様々な「こ食」がありますが、今回は「個食」について考えてみたいと思います。

「個食」とは、家族が揃っていてもバラバラに好きな物を食べることです。

- ・好き嫌いを増やす
- ・栄養の偏り
- ・協調性がなく、わがままになりやすいが主な問題点。

家族がバラバラのメニューを食べていることで「これ美味しいね」というような食卓での家族の会話がなくなってしまいます。家族揃ってご飯を食べることは空腹を満たしたり栄養摂取したりするだけでなく、コミュニケーション能力を育んだり、心を豊かにしたりもします。



今月のメニュー

## ～ カブの梅肉和え ～

カブの旬は春と秋になります

【材料(2人分)】

カブ 2個

梅干し 1個

A…みりん 小 1/2

鰹節 少々

砂糖 少々

1 カブは葉を切り落として皮をむき、薄いちょう切りにしてさっと茹でる。葉は塩ゆでにする。水にとって粗熱が取れたら水気を絞り、粗く刻む。

2 梅干しは種を除いてたたき、Aと1のかぶを合わせる。