

令和8年2月

きたまち保育園

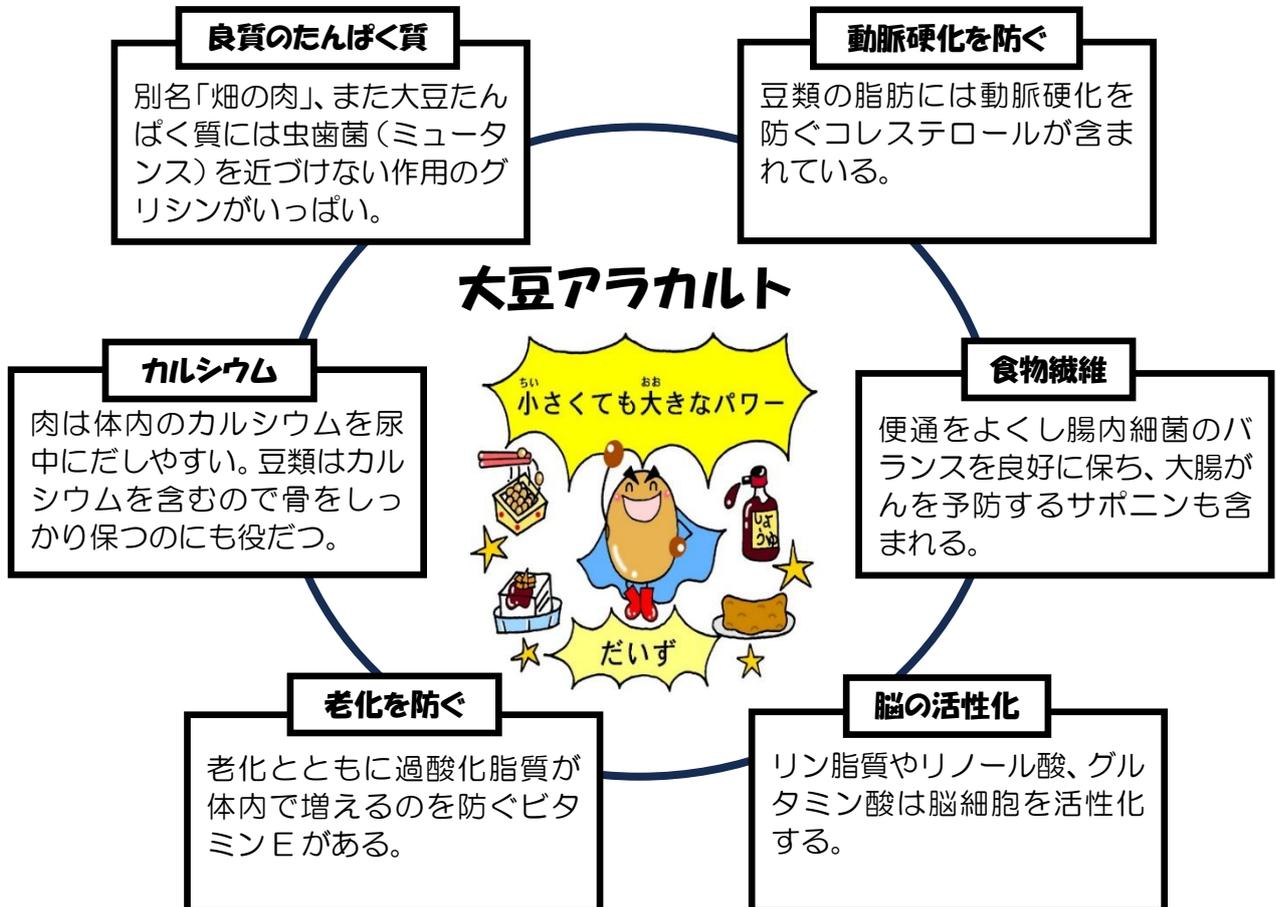
武蔵野市認可保育園・こども園の食育目標 「食に興味をもち、楽しく食べる」

厳しい寒さが続いています。3日の節分、4日の立春と暦の上では春を迎えます。寒い冬もあと少し、元気に冬を乗り切りましょう。

# 豆のお話



豆は 7000 年前ほどの大昔から世界中で食べられてきました。人類の文明とともにそれぞれの地域に適した豆の栽培が始まったといわれています。日本では古くから小豆と大豆は米と同じように大事にされてきました。豆まきやお赤飯など日本の文化は豆と密接なかかわりがあります。大豆をはじめとするいろいろな豆をたくさん食べて「マメ（健康）」に暮らしましょう。



## 出前おやつについて

今月より幼児組にて出前おやつを実施しています。子どもたちの前で、おやつのメニューを作ったり、仕上げを見学してもらいました。

### \*レモンシュガートースト ぶどう組・みかん組



じわじわ…

トースターを使ってレモンシュガートーストを作りました。食パンに、バター・レモン汁・上白糖を混ぜたものを塗り、トースターでこんがり焼きます。子どもたちからは「パンが飛び出るやつならある！」とトースターにも興味津々で、上下からオレンジ色に光る熱源ものぞき込んでいました。

真っ白なパンは五分ほどでこんがり香ばしく焼きあがりました。一度に全員分は焼くことは難しく、今回はできるところを見学して、調理室でおいしく作ったレモンシュガートーストを楽しみました。

ぶどう組はリクエストメニューだったこともあり大喜びでした。



いいにおい!

### \*やきそば りんご組



湯気もくもくとあがいます。

ホットプレートを使って焼きそばを子どもたちの前で仕上げました。事前に炒めた具材と麺をホットプレートで温めると湯気があがり、「焼けた匂いはするけど、まだ味付けしていないからおいしい匂いじゃないなあ…」「早く食べたい〜！」と楽しそうに出来上がるまでを見守ってくれたりりんご組。

中濃ソースとウスターソースで味付けると香ばしい匂いが広がり子どもたちも大喜びです。担任の先生と園長先生に味見してもらい、さっそくいただきます！みんなで焼きそばを空っぽにしてお腹をさすったりりんご組でした。

香ばしい匂いにつられて沢山の先生たちが覗きにきました。



## 2歳児の幼児食への移行について

もも組は幼児クラスへ向けて、給食を幼児食へ移行しました。

### \*乳児食と幼児食の違い\*

◎身体の成長により、一度の食事量が増えます。

- ・午前おやつ（牛乳や飲むヨーグルトなど）の提供は無くなります。
- ・おやつの乳児スープがなくなり、牛乳や飲むヨーグルトにかわります。

◎歯が生えそろい口腔機能が発達してくるので、形のあるものや噛み応えがあるもののも食べられるようになります。

◎スプーンを鉛筆持ちで握れるようになります。

- ・幼児組と同じものを食べるようになります。献立表は幼児食となります。
- ・うどんなどの麺料理は短い麺から長い麺に変更します。麺料理ではフォークを使います。

子どもたちの食べ具合や様子を見ながら給食を提供していきます。

栄養士がスプーンの持ち方の話をしています。

