

給食だより

令和6年3月1日
保育課給食指導グループ

共食を楽しみましょう

日本食のマナーにそって、みんなで食べる心地よい食事は、相手を思いやる気持ちや態度、自然の恵みや食に関わる人への感謝の気持ちを育みます。また、心地よい食体験は子どもたちの記憶に残り、豊かな食生活の基礎となります。

★共食を通じて幸せな記憶を増やす

誰かと一緒にごはんを食べることを「共食」と言います。食事の時間を誰かと楽しく過ごしたという経験を増やすことで「食事の時間が楽しみ・食べることは楽しいことだ」という意識ができ、食への興味関心を育てることにつながります。周囲からの「おいしいね」といった声掛けや、食事の場面での楽しい体験などがあると、次にその食事を食べるときに一緒によい体験も思い出します。

また共食する中で、子どもは食事のマナーや社会性を身に着けていきます。苦手なものであっても周囲の様子を見ることで「みんなが食べていたから自分も食べてみよう」といった気持ちにもつながります。

すいかを食べると...



保育園でのすいか割りを思い出す

カレーライスを食べると...



保育園の誕生会を思い出す

おせち料理を食べると...



家族で過ごしたお正月を思い出す

おしるこを食べると...



雪遊びを思い出す

★穏やかな食環境で共食を楽しむ

食事を楽しむためには、食べることを無理強いしないように心がけることが大切です。特にネガティブな言葉で、誘導することは逆効果です。穏やかな雰囲気の中で、食べることを楽しめる環境づくりを心がけることで、苦手なものにチャレンジする気持ちが生まれます。

◎食べないと元気がなくなるよ！と声をかけることで食べなくなる？



野菜を食べるように強くすすめることで、野菜の摂取量が減ったという報告があります。



周囲の大人が、楽しく食べている姿を見るだけでも子どもの食べる意欲は高まります(単純接触効果)。



★マナーを身につけて共食を楽しむ

人との食事を楽しむためには、日本の食文化に根付いている行儀や作法を学び、感謝の気持ちを持つこと、相手を思いやる心を持つことが大切です。毎日の食事では、大人が実践する姿を示し、日本人が大切にしてきたマナーを子どもたちに伝えましょう。

1・感謝の気持ちを込めて「あいさつ」をしましょう

食事の前には、自然の恵みと生き物の命をいただくことに、食事の後には、食に関わってくれたすべての人に感謝の気持ちを込めてあいさつをします。



2・食器を正しく並べて「口内調味」を楽しみましょう

食事の型を大切に日本の食事では、食べやすいように食卓に食器を正しく配置して、ごはん(主食)とおかず(主菜・副菜・汁もの)を交互に食べて「口内調味」をしながら、食事を楽しみます。



3・正しく座りましょう

- ①テーブルが胸の位置よりも高い場合
- ②椅子に深く腰掛けると届かない場合
- ③足の裏が床につかない場合



お尻の下にクッションや座布団を置いて椅子を高くする



背中の後ろにクッションや座布団を置く



踏み台などを置く

4・食具を正しく使いましょう

スプーンの鉛筆持ちができるようになったら、お箸の練習をはじめましょう。



①親指の根元と薬指で1本のお箸を持ちます。(しっかりと固定する!)

②もう1本のお箸を親指、人差し指、中指で持ちます。

③中指と人差し指で、上のお箸だけを動かし、お箸を開いたり閉じたりして物をつまみます。

<お箸の間違った使い方>

●こじ箸

お箸で料理をかき回して自分の好きな具を探す



●ねぶり箸

お箸をなめる



●迷い箸

お箸を持ったまま料理の上をさまよう



●寄せ箸

お箸で食器を引き寄せる



●刺し箸

お箸で食材を突き刺して食べる



●なみだ箸

お箸でつまんだ料理から汁をポタポタと落とす





3月の献立のポイント



豊島区は持続可能な開発目標（SDGs）を支援しています。

★三色寿司(1日)

酢飯を茶わんに盛り付け、その上に鶏そぼろと炒り卵をのせ、花形に抜いたにんじんと絹さやで飾り付けをします。春らしく、かわいいご飯です。



★ピロシキ(5・19日)

ツナやキャベツ、玉ねぎなどの具材をカレー粉で味付けて手作りの生地で包み、油で揚げます。ピロシキの本場東欧では、家庭ごとにいろいろな食材を組み合わせて作られており「家庭の味」があるそうです。



★ぼたもち(7・21日)

うるち米ともち米を混ぜて炊き、半つぶしにしたものを丸めて、きな粉砂糖をまぶして作ります。諸説ありますが、春のお彼岸は牡丹の花に見立てて「ぼたもち」、秋のお彼岸は萩の花に見立てて「おはぎ」と呼ぶ地域が多いようです。



★キャベツとりんごのサラダ(13・27日)

キャベツ、きゅうり、生のりんごをフレンチドレッシングで和えて作ります。りんごの甘酸っぱい味や、しゃきしゃきとした食感が楽しいサラダです。

今月は防災用の備蓄食品を給食で提供します

災害はいつ起こるか分かりません。もしもの時に備えて準備をすることが大切です。一般的に発災から3日間人命救助等が優先され、食糧支援やライフラインの復旧については発災後4日目以降から行われることから、3日分の食糧を備蓄することが必要だと言われています。

豊島区の公立保育園では、発災時に備え、各施設で3日分の備蓄及び災害を想定した献立の作成を行っています。

献立は、ライフラインが使用できる場合とできない場合の両方を想定し、通常の給食で使用するローリングストックの食材や防災用の備蓄食品を備蓄・管理し、災害時にも食事を提供できるよう準備をしています。

今月の給食では防災用非常食の入れ替えのため、災害用のライスクッキーと災害用パン缶を提供いたします。



♪かんたんクッキング♪

かぼちゃプリン

卵を使わないプリンです

【材料】カップ6個分

粉寒天	1.2g	カラメルソース	砂糖	大さじ2
水	大さじ2強		水	少々
かぼちゃ	200g		お湯	大さじ2強
牛乳	180cc			
生クリーム	120cc			
砂糖	大さじ2			



【作り方】

- ①かぼちゃはワタと種、皮を取り、軟らかくなるまで茹でる又はレンジで加熱する。
- ※冷凍かぼちゃを使用する場合は皮を取り除いて②から
- ②かぼちゃはマッシャーでつぶす又はフードプロセッサーにかける。分量の1/3の牛乳を加えて混ぜ、ペースト状にする。
- ③寒天と水を鍋に入れて弱火にかけ、煮溶かす。
- ④かぼちゃペースト、残りの牛乳、生クリームを加え、全体が混ざるまで火にかけて混ぜ合わせる。 ※沸騰させてしまうと、分離するので注意する。
- ⑤④の鍋を水を張ったボウルに入れ、粗熱が取れるまで混ぜながら冷ます。
- ⑥カップに注ぎ入れ、冷蔵庫で固まるまで冷やす。
- ⑦小鍋にカラメルソース用の砂糖と、砂糖が湿る程度の水を加え、火にかける。
- ⑧砂糖が溶け、ふつふつと泡立ち、焦げてきたらお湯を加えて、カラメルを煮溶かしてカラメルソースを作る。 ※お湯を入れるときに激しくはねるため注意。
- ⑨固まったプリンにカラメルソースをかけて完成。



シュガーラスク

【材料】食パン2枚分(子ども1人分の目安は食パン2/3枚です)

食パン(8枚切り)	2枚
バター	小さじ2
グラニュー糖	小さじ1.5



【作り方】

- ①食パンにバターを塗り、グラニュー糖を振りかける。
- ②トースターの低温モードで、カリカリになるまで焼く。 ※低温モードがない場合は、焦げないようにアルミホイルを被せる等してください。