

# 食育だより No. 11

令和8年 3月 2日  
 認定こども園  
 東雲幼稚園  
 TEL 54-8220

給食担当 佐藤 裕美

3月3日はひな祭り。女の子の健やかな成長を祈る行事です。園ではひな人形を飾って、華やかな雰囲気です。午後のおやつには、桃サンドでお祝いします。日本の伝統行事を楽しむひと時にしていきます。

## かみかみセンサー結果報告

松組	平均	最高回数
共通献立	1032	1350
1回目	794	1330
2回目	887	1971
3回目	859	1493

『噛むことを意識し、給食を通して、自分はどのくらい噛んで食べているかを子ども自身が知ることで、よく噛んで食べようという意識を育てる』という目的で、今年度も松組対象で給食時にかみかみセンサーを使用し、測定しました。

結果から、噛み応えのある共通献立の時は、全員がいつもより噛む回数が多くなりましたが、カレーや丼物など、献立によっては極端に噛む回数が少ない子もいました。今年の松組さんは、かみかみセンサーで測定していても、マイペースで食べる子が多かったです。

### 【共通献立】

- 鶏の唐揚げ
- かみかみサラダ
- 田舎汁
- りんご



よく噛むと満腹中枢が刺激され、食べすぎを防いだり、唾液も出るのでむし歯予防や食べ物の消化・吸収も良くなったりと身体に嬉しいことがいっぱいあります。食べ物の噛み応えを楽しみながら、ゆっくりと味わって食べましょう。 ※竹組は、かみかみセンサーに慣れるため、3月に練習予定です。

## 豆まき会(赤鬼焼きそば&恵方巻き)



【給食】  
赤鬼焼きそば  
節分汁

2月3日(火)は節分。園では子どもたちと手作りの豆をまきながら、それぞれの心のなかにいる「いやいや鬼、泣き虫鬼、わがまま鬼…」を追い払いました。豆まきで鬼退治したはずなのに、給食にも「赤鬼」が登場！完食して鬼退治。

『みんなが1年間元気に過ごせますように…』

鬼、怖いなあ…。  
鬼が怖くて食べられない?!



鬼のよう！から食べよう！



【3時おやつ】  
牛乳・恵方巻き



みんなの願い事は??



モリモリ食べて、元気いっぱいな楓組(1歳児・2歳児)になれますように…。

## ♡バレンタインデー♡(ココアホットケーキ)



【3時おやつ】  
牛乳  
ココアホットケーキ

2月14日(土)はバレンタインデー♡土曜日はお休みする子が多いので、前日に給食担当者から愛を込めて『ココアホットケーキ』を3時のおやつで提供しました。「給食の先生作ったの?すごい!」と桜組のHくん。みんなに♡愛♡届いたかな?

「ハートこれかな?」



ハートの形にくり抜かれたココアホットケーキを見て、自分の手でハートを作ってアピール「ハート♡見て♡」

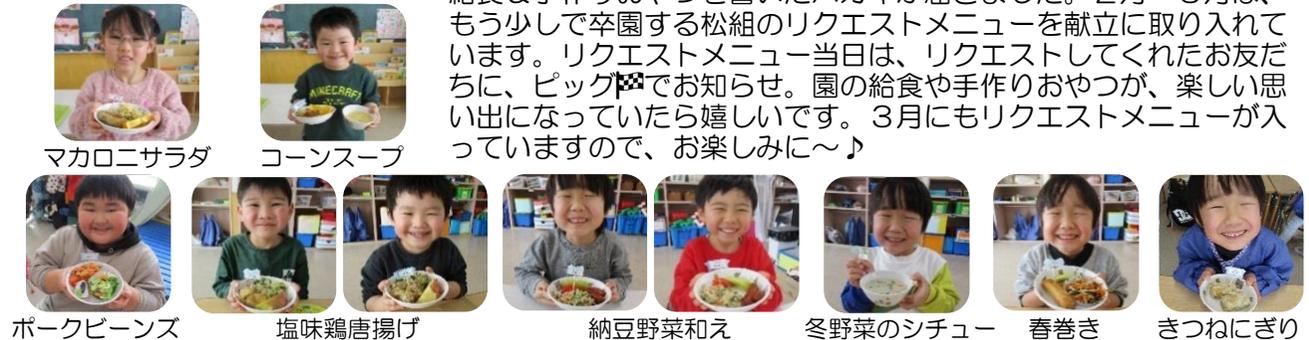
※本来であれば、もう少しで卒園する松組のお友だちが、感謝の気持ちを込めて盛り付けを行う予定でしたが、感染症拡大に伴い、残念ながら中止となりました。



3月12日(木)お別れ会の日に、松組さんにお手伝いをお願いしようと計画中です。体調整えましょう。

## 松組リクエストメニュー

郵便屋さんごっこが始まるころ、松組さんからもう一度食べたい給食&手作りおやつを書いたハガキが届きました。2月・3月は、もう少しで卒園する松組のリクエストメニューを献立に取り入れています。リクエストメニュー当日は、リクエストしてくれたお友だちに、ピックでお知らせ。園の給食や手作りおやつが、楽しい思い出になっていたら嬉しいです。3月にもリクエストメニューが入っていますので、お楽しみに~♪



## 進級へ向けて~楓組(2歳児)~



進級することは、子どもにとって楽しみでもある反面、保育室や保育者が替わり、環境の変化も大きく、心やからだ不安定になってしまうことがあります。安定した気持ちで新年度を迎えるために、2歳児は弁当包みの練習をしたり、自分の弁当箱や箸、以上児用の食具(スプーン・フォーク・丼等)を使って食べたりしています。



### 親子で確認 箸の持ち方

箸への移行は、子どもの様子を見ながら、家庭と園で連携して進めていきましょう。

- 親指、人さし指、中指を突き出し、図のような形にする。
- 鉛筆を持つように、3本の指で箸を持つ。
- 先を持ち上げて、横向きになるようにする。
- もう1本の箸を、親指の付け根と、薬指の上に載せる。
- 真ん中より、少し上を持つ。箸と箸の間に、中指を少し入れる。箸の間に中指の先を入れて持つ。下の箸は動かさず、上の箸だけ動かす。

遊びの中で箸練習。やる気もアップ↑

つかめたよ!