



令和7年度 1月



新年、明けましておめでとうございます。本年もよろしくお願ひいたします。

年末年始はいかがお過ごしだったでしょうか？

大きなお休み明けは生活リズムが戻りずらくなりますが、少しずつ整えていきましょう！！

厳しい寒さが続いているため、体調管理をしっかりし、健康で本年度残り僅かも乗り切りたいですね。



### 3色食品群について・・・



今、幼児組さんのグループごとにその日の献立に使用する食材を

3色食品群に分ける活動を行っています。

3色に色分けされたボードに食材のマグネットを貼り、

出来上がったら給食室に持っていき、栄養士と一緒に答え合わせをしています。

子どもたち同士でコミュニケーションを取りながら「野菜だから緑かな？」

「お肉は赤だよ」と教え合いながら取り組んでいます。

先日、3色食品群の学習として食材カルタを行いました。



栄養士から言われた食材をカードから探し出し3色に分けてもらいました。

3色のほかにも似ている食材（ほうれん草と小松菜／キャベツと白菜）

見た目は違うけど原材料は同じもの（豆腐と油揚げ）のお話もして

より食に関しての興味が深まる時間になったように感じました。

これからも子ども達が意欲的になるような食育・学習を検討していくかと思います。



### ○白米○

収穫祭でお米についてのお話をさせていただき、

子ども達の中でも少しずつ興味が出てきたのか

以前よりもご飯の食べ進みが良く感じます。

11月から米研ぎや炊飯の体験をしており

食材に直で触れる経験から子ども達の食欲に繋がり

給食室職員一同喜ばしい限りです。

そのことからご飯を減らしている子に対して

「今日はみんなが研いでくれたお米だよ」と話すと

「もう少し食べてみる...」という姿が見られ

子ども達の成長を日々感じております。



### 花野菜ってなに？

冬に旬を迎える花野菜ですが、

一般的にどのような食材のことを言うのか…

主に花野菜とはカリフラワーの別名として

呼ばれていました。

その理由の一つとして、花の部分が野菜となる

ものを言いブロッコリーなども

花野菜として分類されています。

園の献立に使用されている花野菜には

カリフラワーやブロッコリーに加えロマネスコ

というカリフラワーやブロッコリーの仲間の

野菜も入っています。

