

# 給食だより

令和3年2月25日 3学期号  
荒川区立汐入こども園  
園長 大山 祐子  
栄養士 葛西 喜実

暦の上では春を迎えましたが、まだまだ寒い日が続きますね。こども園の子どもたちは元気いっぱい。子どもたちの食欲は日に日に増し、たくさん遊んで、みんな心も体もぐんぐん大きく成長しています。

2・3月はぞうぐみ・らいおんぐみの子どもたちが食べたいリクエスト給食になっています。さらに3月の献立では、こども園の給食をたくさん知っているぞうぐみ・らいおんぐみの子どもたちにそれぞれのクラスでお弁当給食の献立を考えてもらいました。そしてその日は、お弁当給食に合わせておやつも…。

今号ではその様子をお伝えしたいと思います。



## こんなお弁当を食べたい ~ぞうぐみ・らいおんぐみ、みんなで考えました~

毎年、4月から1月までに登場する献立のうち、主食、主菜、おやつを分類しながらリストアップし、ぞうぐみ・らいおんぐみを選んだもう一度食べたい献立をベースに2・3月の献立を作成しています。

献立名を聞いて、どんな料理か想像できていることから、この延長として、その食べたい献立をお弁当箱に詰めてお弁当給食をやってみようということになりました。子どもたちの想像力を大切にするために、こども園の給食にない料理でも、みんなが想像したお料理でもOKとしました。

出来上がった献立は、汁ものを加え品数を少し減らして、汐入こども園のみんなが食べる献立になります。

### ①給食にはどのくらいの野菜が入っているのかな？

1月のある1週間、野菜を使った副菜の存在を意識してもらうため、毎日、今日の給食にどのくらいの緑色(三色食品群による分類)の食品が入っているのか、子どもたちに見てもらいました。

バランスの良い食事は種類だけでなく量も大切です。



日毎に違いはありますが、平均するとおやつも含め、約90~95gの緑色の食品が使われています。

### ②どんなお弁当がいいかな？

実際のお弁当箱を見ました。このお弁当箱にどんなものを詰めてみたいか想像をふくらませ、一人ひとりが絵を描いたり、文字を書いたりして表現しました。その後、グループごとに話し合っ



今年度は、子どもたちに 食を通じた楽しい経験をしてもらうことができなかったため、自分たちが考えたお弁当で、子どもたちの笑顔が見られることを楽しみにしています。

献立内容については、家庭配布用献立表をご覧ください。

### ③みんなで考えよう！

考えたお弁当の中身を発表しました。担任が、ていねいにそれぞれの意見に耳を傾け、まとめ上げていきます。途中、このお弁当はどうですか？とアドバイスを求められ、献立案がクラスと行ったり来たり...。栄養のバランスはもちろんのこと、調理作業をやり切れるかどうか重要なポイントです。調理担当と調整して可能な限り、子どもたちの思いに寄り添いました。

こうして、みんなで考えたお弁当が出来上がりました。このときの栄養バランスを意識した大人顔負けの意見は、各クラスだよりでお知らせします。



## おいしいレシピ ~教えていただきありがとうございました~



給食だより1学期号に掲載いたしました「ご家庭でのおいしいレシピを教えてください」においしいレシピを寄せていただきありがとうございました。

手軽にできて、なんとか野菜を食べてもらえるようにと愛情のこもったお料理ばかりで、こども園の子どもたちもおいしく食べていました。職員はこっそり参考にしています。ぜひ、ご家庭でも作ってみてください。今回いただいたレシピのうち、こども園の給食で再現することができなかったレシピについては、後ほどご紹介してまいりますので、こちらもご覧ください。

もし、家で食べているお料理が給食に出てきたら、子どもたちはどんな反応を見せてくれるのかなと思い、この「ご家庭でのおいしいレシピを教えてください」を始めました。

当日は、担任から献立の紹介を受け、少しはにかみながら食べていたり、給食に出てきた大好きな家庭料理を一番はじめに食べ始めたり、最後まで大事に取っておいたり、かわいらしい姿を見せてくれました。



また、例えば子どもたちが苦手とする野菜を食べられるようになるためにどんな工夫をしているのか、他のご家庭での工夫を園を介して情報交換できたら、より食への興味を持っていただけるのではないかと期待しておりました。

今後もこのような取り組みを続け、みなさんと共有したり、給食の新献立として子どもたちに提供してまいりたいと思いますので、よろしくお願いいたします。