



幼保連携型認定こども園
ひのでこども園
栄養士 和島香織

ご入園・ご進級おめでとうございます。園では生きることの基本である食について、食育指導や体験を大切にしています。まずはみんなと一緒に食べることからスタートし、お子さんの成長を見守っていききたいと思います。1年間どうぞよろしく願いいたします。



子どもの心は人とのかかわりで育つ

心は食事を共にする相手の影響を強く受け、人とのかかわりで育ちます（礼儀やマナーなど）。「美味しいね」、「自分で食べられるね」等と声をかけられる度に、安心感を得て、心を育てる基盤となります。

しかしコロナ禍のもと、「向かい合う食事は要注意」、「大皿盛りの食べ物の分け合いは危険」、「食事中は会話を控え、食べる行為に集中」など、心の発達に求められる大切な行動とはまったく逆のことが求められていますね。

子どもにはたくさんの豊かなかかわりが必須であることから、保育園ではみんなと一緒に・楽しく・共感し合い・安心できるかかわりを持って、心を育てる食事を作っていきたいと思っています。



今月の簡単レシピ ~給食献立の中から~

とりまヨ



●材料 (4人分)

鶏肉	100g	
玉ねぎ	60g	
赤パプリカ	30g	
黄パプリカ	30g	
レタス	20g	
小麦粉	}	
油		適量
マヨネーズ		
ケチャップ		

- ① 鶏肉は一口大に切る。
- ② ①に小麦粉をまぶし、油で揚げる。
- ③ 玉ねぎ、パプリカは食べやすい大きさに切って、炒める。
- ④ ③が冷めたら、②を入れ、ケチャップ・マヨネーズで味をつける。
- ⑤ お皿にレタスをして、その上に盛り付けて完成！