

# ぐんぐん



幼保連携型認定こども園

令和7年2月号 中山保育園



立春が過ぎ暦の上では春を迎えます。冷え込む日と寒さが和らぐ日を繰り返しながら春が少しずつ近づいてきます。寒暖差で体調をくずしやすい時季なのでバランスのよい食事と十分な休息をとり元気に過ごしていきましょう。



## 魚を食べましょう

1/15(水)にりす以上児に「魚をさばくを見る」食育講座を行いました。さば、あじのえらや背びれ尾びれなど魚の部位を説明しながら開き、内臓も見せました。中々見ることがない経験にみんな興味深々でした。その日の給食は「さばのみそ焼き」。いつもよりたくさん「おいしい」の声を聞くことができました。魚は子どもの成長に大切なたんぱく質やビタミン、ミネラルのほか、生活習慣病予防や脳の発達を促進するDHA(ドコサヘキサエン酸)などを豊富に含んでいます。そのため、魚介類は幼児期の食事で積極的に取り入れたい食材のひとつです。

### 魚を食べやすくする工夫

#### ◎生臭さをやわらげる

キッチンペーパーなどでしっかりと魚の表面に付いた水気を拭き取ります。しょうゆや生姜などで下味をつけるほかカレー粉で風味をつけると魚臭さがやわらぎ食べやすくなります。

#### ◎食べやすい大きさにする

子どもの歯の状態やかむ力に合わせた大きさにほぐします。食べたときに小骨があると魚ぎらいの要因になってしまいます。ほぐしながら小骨も丁寧に取り除きましょう。

#### ◎片栗粉でとろみをつける

あじやぶりなどパサパサしがちな魚は、片栗粉をまぶしてから茹でたり焼いたりする他あんかけにするとしっとりして口当たりがよくなります。また、パン粉をつけて揚げ焼きにするとカリカリの食感で食べやすくなります。



## 年長児リクエストメニュー

年長さんのリクエストメニューが2、3月の献立に入ります。献立表のメニュー名の前に「♪(音符マーク)」が付いているものがリクエストメニューです。サンプルケースの上に子どもたちが書いてくれたメニュー名を貼り出しています。かわいく書いてくれていますのでぜひ見てみてください。



## 豆まき会メニュー



豆腐ハンバーグを顔、ナポリタンを髪の毛に鬼を作りました。この鬼はかわいい、と食べてくれました。午後のおやつはココア生地で柄をつけた「鬼のパンツ蒸しパン」でした。

