



食育だより

令和8年3月1日 畠口みのり保育園

【3月のねらい】

園での食事に感謝する

寒さの中にも春の気配を感じるころとなりました。
3月は、一年の締めくくりの月です。
進学・進級と新しい生活に備え、こどもたちの心
と身体の成長を家族みんなで話しましょう。



☆1年を振り返ってみましょう！

この1年を振り返ってみると、子どもたちができるようになったことがたくさんあります。
卒園・進級に向け、できるようになったことを振り返ってみましょう。

<input type="checkbox"/> 食事の前に、手洗いができた 	<input type="checkbox"/> 「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつを忘れずにできた 	<input type="checkbox"/> 好きな食べ物が増えた 
<input type="checkbox"/> よく噛んで食べた 	<input type="checkbox"/> 食事の準備や後片付けのお手伝いができた 	<input type="checkbox"/> お友だちや先生・家族で楽しく食べることができた 

7つの「こ食」とは？

孤食 家族が不在で一人だけで食事をする事。

小食 1回の食事量が少なく、少量しか食べないこと。

個食 家族一人ひとりが別々に違うものを食べる事。

子食 大人が不在で、子どもだけで食事をする事。

粉食 パンやパスタ、ピザなど、粉を使う高カロリーの主食を好んで食べる事。

固食 決まったものや、好きなものしか食べないこと。

濃食 加工食品や外食など、塩分・糖分過多なものを食べる事。

現在では、上記のような7つの「こ食」が増え、栄養が偏って肥満になったり、食べ物の好き嫌いが激しい子どもも増えています。幼児期は特に、家族で食卓を囲む「団らんの食事」はとても大切です。一緒に食事することで、子どもたちは、自然と食事の楽しさやマナーなどの大事なことを学ぶことのできる時間となります♪

♪3月おすすめレシピ♪

「魚のマヨネーズ焼き」



<材料 こども2人分>

- ・白身魚 50g×2切れ
- ・小麦粉 4g (小さじ1強)
- ・クリームコーン缶 20g
- ・マヨネーズ 14g (小さじ1強)
- ・パセリ 少々 (ひとつまみ)

<作り方>

- ①クリームコーン缶とマヨネーズは合わせておく。
- ②魚は小麦粉をまぶし、①と混ぜ合わせる。
- ③②をフライパンに並べ、焼く。

魚が苦手な子どもでも、マヨネーズとクリームコーン缶の味で、食べやすく、人気のメニューです。
ぜひご家庭でも作ってみてください。