

# きゅうしょくだより 2月号

暦の上では「春」ですが、1年で1番寒い2月がやってきました。季節の変わり目は体調を崩しやすく、今年はインフルエンザがとても流行しています。外に帰ったら「うがい・手洗い」をし、バランスの良い食事と十分な睡眠をとる等の予防策をとり、風邪に負けないようにしましょう。

## ★給食の様子★

### ～七草がゆ～

七草がゆは「1年間病気になりませんようにと願う為に食べるもの。」「お正月のご馳走に疲れた胃腸を休ませてあげる為に食べるもの」です。いつもと違うご飯に「あれ??いつものごはんにお野菜が入ってる!!」「これ家でも食べたことがあるよ!!」と声をかけてくれる子もいました♥お肉もありボリューム満点の給食できたがペロリと食べてくれました。今年もみんなが元気に過ごせますように♥



お給食美味しい〜♥



沢山食べて  
大きくなるぞ〜!!



## ★残食★ (1ヶ月合計の残飯量/1日の平均残飯量)

うさぎ組 4823g/2413g      りす組 9853g/492g  
くま組 10748g/537g      きりん組 2180g/109g  
らいおん組 2199g/109g

  
子ども茶碗1杯  
100gです。

## ★進級に向けて準備をしましょう★

**ひよこ組** (うさぎ組になると食材の大きさが変わります。)

- 卵、乳製品、ニンニク、生姜の練習をしましょう
- 魚の種類を増やしましょう(さば、さけ、ししゃも等)
- 揚げ物(唐揚げ、エビフライ等)を食べる練習をしましょう。



**うさぎ組** (りす組になると食材の大きさが変わります。)

- りんごの皮を食べられるように 練習しましょう
- 魚や肉は一回り大きいサイズで食べられるように練習しましょう



**りす組** (くま組になると全体量が増えます。)

- 肉や魚を固形の状態から食べる練習をしましょう
- お箸の使い方の練習をしましょう
- 果物の皮を自分で剥けるようになりましょう(バナナ、オレンジ等)



**くま組** (きりん組になるとご飯を自分の席まで運びます)

- ご飯の準備のお手伝いをしましょう
- 骨付きの魚が1人で食べられるようになりましょう  
(3月から園でも骨付きの魚を提供します。)



**きりん組** (らいおん組になると食器の準備・片付けを1で行います)

- ご飯の準備や片付けのお手伝いをしましょう
- 時間を見てご飯が食べられるようになりましょう
- お皿の場所を覚えて自分で並べられるようになりましょう



**らいおん組** (小学校では食事の量が増え、給食の時間も短くなります)

- 給食を時間内に食べられるように練習しましょう



## ★給食委員会★

- ・矯正箸を使う子が増え食べこぼしもほとんどなくなってきている。(りす)
- ・魚(鯖)の骨があっても、自分で骨を取りながら食べることができるようになってきました。(きりん)
- ・食後、自分の机の上を拭くことや食べこぼしを拾うことを自ら行う子が増えてきた。(らいおん)
- ・早く食べられた日は「早く食べられたね」と褒めていたが、きちんと噛んで食べる事も大切であるのでよく噛むことも教えていきたい。(保護者)
- ・「今日の給食どうだった?」と尋ねると、「量を減らさずに食べられたよ」と言ってくる事が多くなった。(保護者)