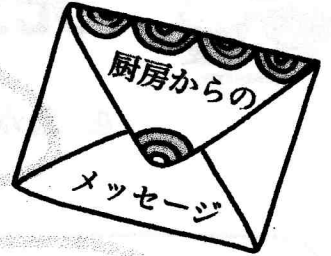


給食では、野菜のサラダや和え物、  
ご飯に雑穀や玄米が混ざった物が多く出るんですよ



三ヶ月が経ち、完食できる子が  
多くなってきました。  
おかわりをしてくれる子も  
増えています！

酸っぱさや硬い物も飲みこめる様、  
給食でも少しずつ慣れていく所です

二学期からは量を  
増やしていきたいと思っています。  
はな組さんはメインのおかずが  
1/3→1/2へ！



♪ご家庭でも お野菜を多く使った  
メニューにしてくださいね！  
♪フルーツもしっかり食べましょう  
(時間がなくて食べられない子も・・・)  
♪苦手な物も一口は食べましょう

先生方も「食べなさい！」と強制することはなく、  
自分から食べるように様子を見て下さっています。  
私達は、給食が待ち遠しく楽しみにもなってくれるよう  
美味しく、でも薄味で、安全に食べてもらえるよう努力しています！

○「お味噌汁と塩むすび」が好き…！体と頭を使っていっぱい活動するから、汁気と程よい塩分を  
体が欲するのでしょうか。これからも元気に遊んでモリモリ食べて欲しいですね。

○酢の物はおつまみにはならないのか・・・パパにもあまり人気のあるメニューではないような気がする  
のですが・・・?! そんな事情もあり、お酢の出番は夕食から減っているかも?!  
お酢の旨味と酸っぱさを、本当に美味しいと感じるのは大人の味覚なのかもしれませんが、  
「酢」というアイテムを使いこなせれば、お家での献立の幅もグッと広がりそうですね！

さて、みなさんのご家庭では 家族一緒に夕飯の食卓を囲める日が 一週間に何日あるでしょうか？  
献立を立てる時、その時間差も大きな悩みの種ですね。  
忙しい時 苛立ちながら料理を作るより、惣菜で団欒の時間を買うような気がする時も。。

そんな忙しい毎日ですが、栄養士さんからは  
「中沢幼稚園の子供達は、お家でも気を配ったちゃんとした物を食べさせてもらっている感じを受ける」  
と、お褒めの言葉を頂きました♪  
好きだから、簡単だから、、、という 食べやすさだけでなく、味覚が育つよう  
給食と共に、ご家庭でも色々な素材、味つけにチャレンジしたいですね！

子育て真っ只中。がんばりましょう~!

