



今年度も最後の月となりました。3月はゆき組のリクエストメニュー(最後にもう一度食べたい献立)を中心に献立を立てています。今年のゆき組はどのようなメニューを選んだのか献立表にも目を通して見て下さい。

お家でクッキング

「お家でクッキングは大変。。。」ですよね。しかしクッキングのメリットもたくさんあります。

①五感が養われる

→料理をすると物の硬さや匂いを感じることができます

②好き嫌い・偏食を改善できる

→自分で作ることで、苦手な物でも食べてみるきっかけとなります

③感謝の気持ちが育つ

→いつもご飯を作っている人の大変さが分かるようになります

④問題解決能力がつく

→失敗することで次はどのようにしたら良いのか考えます

全ての子に当てはまらないかもしれませんが、右のクッキング例を参考に是非家で実践してみてください。

0歳

- ・ほうれん草や白菜の葉をちぎる
- ・玉ねぎの皮をむく
- ・スプーンで和え物を混ぜる
- ・マッシャーでお芋をつぶす
- ・ピザのトッピング
- ・バターナイフで豆腐を切る
- ・おにぎりを握る
- ・サラダの盛り付け
- ・人参、大根の型抜き
- ・包丁で柔らかいものを切る
- ・ハンバーグを丸める
- ・ゆで卵の殻をむく
- ・ホットプレートでの調理

クッキング例

5歳

(ホットケーキ、お好み焼き)など

きりん組

シュガーサンド

食パンにシュガーバターを上手に端まで塗ることができ、みんな美味しそうにパンを食べていました。



2月のクッキング

ひばり組

ほうれん草ともやしのごま和え

もやしを折っていると一人の子が耳に近づけて「ポキッ」とするとみんなマネして音を楽しんでいました。



りす組

ハヤシライス

人参を自分の好きな型に抜きました。ハヤシライスにトッピングするとみんな喜んで食べていました。



ひよこ組

玉ねぎの皮むき

茶色い皮を引っ張ると白い玉ねぎが出てきてビックリ!! 熱中していました。



ほし組

味噌作り

柔らかくした大豆を粒が無くなるまで潰し、米麴と塩と混ぜ合わせ樽に詰めました。完成は8月頃になります。



3月の予定献立栄養量

		エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	カリウム	鉄	V.A	V.B ₁	V.B ₂	V.C	食塩	食物繊維
乳児	目標	420kcal	17.0g	11.5g	190mg	405mg	2.0g	170 μgRE	0.23mg	0.25mg	18mg	1.4g未満	2.7g
	予定量	369kcal	13.8g	11.1g	179mg	498mg	1.5g	165 μgRE	0.19mg	0.24mg	19mg	1.0g	2.5g
幼児	目標	570kcal	23.5g	16.0g	260mg	630mg	2.5g	215 μgRE	0.32mg	0.36mg	23mg	1.6g未満	3.6g
	予定量	525kcal	19.7g	16.0g	239mg	713mg	2.1g	236 μgRE	0.28mg	0.34mg	28mg	1.5g	3.6g

2月の実施献立栄養量

		エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	カリウム	鉄	V.A	V.B ₁	V.B ₂	V.C	食塩	食物繊維
乳児	目標	420kcal	17.0g	11.5g	190mg	405mg	2.0g	170 μgRE	0.23mg	0.25mg	18mg	1.4g未満	2.7g
	実施量	394kcal	13.8g	12.2g	187mg	495mg	1.6g	178 μgRE	0.18mg	0.23mg	16mg	1.2g	2.6g
幼児	目標	570kcal	23.5g	16.0g	260mg	630mg	2.5g	215 μgRE	0.32mg	0.36mg	23mg	1.6g未満	3.6g
	実施量	560kcal	18.7g	17.4g	248mg	708mg	2.1g	251 μgRE	0.28mg	0.33mg	24mg	1.7g	3.6g