

給食だより

暖かな春風に包まれ、入園・進級の日を迎えました。
職員一同、子どもたちを喜んで迎えています。給食室では、旬の食材を使った安全でおいしい給食を提供してまいりますので、どうぞよろしくお祈りします。

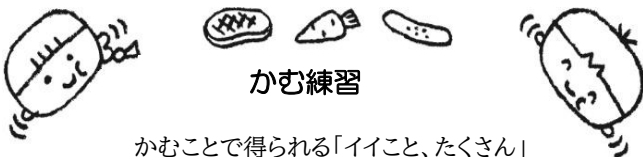


春キャベツを食べよう！

春キャベツはみずみずしく生食向きとして人気があり、近年生産量もぐっと増えました。とはいえ、小さい子の場合は生のままでは食べづらいもの。子どもにも食べやすいメニューを紹介します。

・水、昆布、小さく切った鶏肉、短冊切りにしたキャベツを鍋に入れたら煮て、塩としょうゆ少々で味付け。甘みがあり、おいしいスープ煮になります。

・千切りにしてごま油と塩少々で味付けし、あえます。しんなりして子どもでも食べやすくなります。



かむ練習

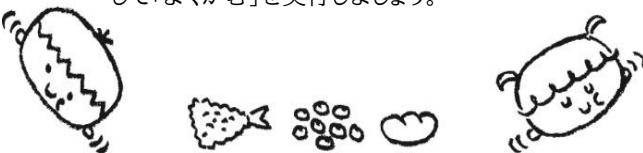
かむことで得られる「イイこと、たくさん」

☆唾液が多く分泌され、食物を細分化し、消化吸収を助けます。

☆唾液が口の中を洗い流すため、虫歯の予防につながります。

☆満腹中枢を刺激し、食べ過ぎを抑え肥満をふせぎます。

お子様の健やかな成長、健康維持の支えとして「よくかむ」を実行しましょう。



食育ってどんなこと？

食育とは、さまざまな体験を通して、「食」に関する知識と「食」を選択する力を身につけ、健全な食生活を実践できる力を育てることです。食を営む力にとって、基礎ができる乳幼児期は重要な時期になります。

〈食育で目指す子どもの姿〉

- お腹がすくリズムの持てる子ども
- 食べたいもの、好きなものが増える子ども
- 一緒に食べたい人がいる子ども
- 食事づくり、準備にかかわる子ども
- 食べものを話題にする子ども

こども園の食育目標

0、1歳児…「食べたい」という意欲を持つ

自分の意思で食べることを獲得する時期です。食べ物への興味を深め、「食べたい」という意欲を引き出しましょう。

2歳児…基本的な食べ方を身につける

食べ方を身につける時期です。食事のあいさつや、スプーンやフォークを上手に使えるようにし、よくかんで食べるように促しましょう。また、配膳の手伝いなどを行うことで食への興味が高まります。

3歳児…楽しく味わって食べる

食欲や会話力が増し、集団での食事が楽しみになる時期です。楽しい雰囲気作りを心がけましょう。さまざまな食感、味、匂いなどに触れることも大切です。

4歳児…好き嫌いをせずに食べる

自分で選んで食べられる時期です。苦手な食材にも挑戦させましょう。味付けの工夫や食材の栽培、調理の手伝いなどから、克服できることもあります。また、自分で食べられる量もわかってきます。

5歳児…食事の大切さやマナーがわかる

食生活の基礎が確立する時期です。三食をきちんと食べる、食事に感謝する、マナーを理解する、みんなと楽しく食事をするなどを心がけましょう。就学後の給食も楽しくなります。

