



給食便り

希給食第1号
希望の星保育園
平成28年4月19日
園長 兼城佐代子

新年度が始まって2週間が経ち、子ども達も新しいお部屋にも慣れ元気な声が調理室まで届くようになりました。今年度も子どもたちが楽しくお食事ができるようにおいしい給食を作って参りますので、よろしくお祈りします。また、食に関する情報も発信していきます。気になることがありましたら気軽にお声を掛けてくださいね。

楽しく食べる子どもに

1歳から5歳位までの幼児期は、大人の食事に近づく食べるために練習をする時期です。体の成長を促進したり、食べることへの興味や嗜好の基礎作り、生活習慣病・肥満防止に役立つ食習慣を身に付けるなど大きな役割を占める時期です。そして何より「食べることは楽しいこと」を体験する時期。家族がそろって楽しく食卓を囲むことで、子どもは体も心も豊かに育っていきます。

お腹が空くリズムを作りましょう

お腹が空くリズムができると、子ども達は意欲的に自分から食卓に向かうことができますようになります。**1日3回の食事**とおやつを規則的にとるように心がけましょう。



ゆったりした気持ちで見守って！

遊び食べやムラ食など、この時期の食事はなかなかスムーズにいかないもの。このような行動は、好奇心や自立心が芽生えており、成長している証拠。**その子の食欲や食べるペースを大切に**ゆったりとした気持ちで見守りましょう。

食卓を家族で囲む楽しさを知らせましょう

側でおいしそうに食べている姿を見ると、今まで食べなかったものにも興味を示すようになり、**マナー**も自然と身につきます

いろいろな味や食材を経験させましょう

いろいろな味・食感・香り・歯ごたえを経験させて、**様々なおいしさを子ども達自ら発見**できるようにサポートしてあげましょう。



まずは大人が食事を楽しむことです

子どもが楽しい食事をするには、まず大人が食事を楽しむことです。思いやりと笑顔が行き交う食卓は、体や心をはぐくむと共に、**よい食習慣**も身につくことでしょ



食事への関心を高める工夫を

好奇心旺盛なこの時期に食事への関心を高める工夫をしてみましょう。

- 一緒に食材を買いに行く
- ベランダやプランターで野菜を育てる
- 一緒におやつを作る

朝ごはんを食べよう！

朝食は一日の生活のスタートです。朝起きた時は体のエネルギー不足で体温も低い状態です。朝ごはんを食べることで体温も上がり、脳や身体にスイッチが入ります。朝ごはんを食べないとボーっとしてケガにつながったり、イライラしたり、元気に遊ぶことができません。また、1回にあまり多く食べられない子どもにとって、朝食は大切な栄養源。お友達とたくさん遊べるように朝ごはんをしっかりと食べてから登園しましょう！

かんたん！朝ごはん

忙しい朝に料理をするのはなかなか厳しいですが、脳を動かすエネルギー源であるブドウ糖がとれるごはん食がおすすめです。朝から面倒だな・・・という家庭でも大丈夫。具だくさんのスープやみそ汁に、おにぎりだけでも十分です。みそ汁やスープに入れる食材は前日に切っておき、朝は火を入れて味を調えるだけにしておくと簡単です。おにぎりはラップを使って握るとお皿も手も汚れず、洗い物が少なくて済みます。



簡単♡朝ごはんのレシピ

ラップで包んで 手軽に握って わかめおにぎり

材料 (小さめ2個分)

ご飯

大きめのお茶碗 1膳分 (200g)

わかめ (塩蔵 または乾燥)

戻して大きじ2

しらす

大きじ2

いりごま

小さじ1/2

しょうゆ

小さじ1/2~1

ごま油

小さじ1/2~1

作り方

- 1, 塩蔵わかめ又は乾燥わかめは水で戻し、水気をしっかり絞って混ぜ込み易い大きさに切る。
- 2, フライパンにごま油、いりごま、しらすを入れサッと炒める。
- 3, 材料をすべて混ぜ合わせ、2等分しラップに包んで握って出来上がり!!

※おにぎり用の味付けわかめを使っても手軽にできます。その時はしょうゆも入れないでくださいね。わかめの量も味を見ながら調整してください。



お弁当 お願いします

※
保育園では毎月第3木曜日がお弁当の日になっております。お弁当は子どもたちにとって、とても楽しみなものです。お忙し中、大変かと思いますが喜ぶ子どもの笑顔を思いながらお弁当作りを楽しんでくださいね。

(※ お弁当の日は都合により変更になる場合があります)

お弁当作りのポイント

*ご飯は2~3口大くらいの小さな俵型などのおにぎりにすると食べやすくなります。
(ラップなどに包んでもいいですね!)

*おかずも子どもが食べやすい大きさにしましょう。

*加熱するものは、しっかり火を通しましょう。

*汁気の多いおかずは傷みやすいので、汁気をしっかり切ってから入れます。(仕切りカップなどで汁移りを防ぎましょう)

*完全に冷ましてからお弁当箱のフタをしめましょう。

お願い

食後のお楽しみにデザートを少し別の容器に入れてあげてください。
スプーンやフォーク、お弁当袋も迷子にならないように名前を書いて下さいね。

