



給食だより



5月号

2024. 4. 30
ひまわりさかえこども園

寒暖の差も少しずつ和らぎ、木々の緑がひときわ鮮やかになりました。入園・進級して1ヶ月が過ぎ、はじめは緊張気味だった子ども達も新しい生活や給食にも少しずつ慣れてきたころではないでしょうか。一方、疲れも出てくるころだと思います。体調を崩さないよう栄養バランスのある食事と規則正しい生活を心がけましょう。

また、給食を通して「お友達と食べるご飯って楽しいね！おいしいね！」を味わえる時間になってもらえたらうれしいです。

食事のマナーを知ろう！

いただきます！

たべはじめるまえには、かんしゃのきもちをこめてあいつつよう。

ごちそうさま！

たべおわたときも、かんしゃのきもちであいつつよう。あうちてしょくじがあわたらしぶんであつげよう。

食事のマナーが意外と多いので、お子様が全てをできるようにするには時間がかかります。焦らず、根気強く続けましょう。



しょくじのまえには、てをあらおう。



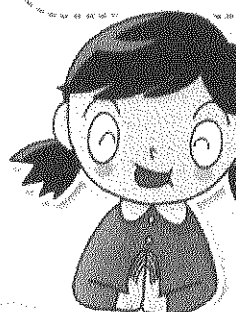
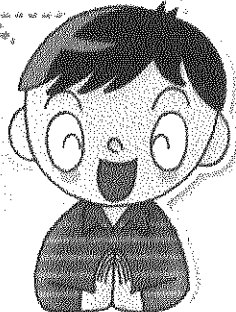
しょくじちゆうは、せきをばなれてあついたりしない。



しょくじちゆうに、トイレにはいかない。



しょくじちゆうは、しずかによくてたべる。



たべるときは、くちをとしておとぎたてないようにしよう。



くちにあたべものをついたまましゃべらない。



しょくじやたべものであそばない。

バランスのよい食事のために

【子どもの好き嫌いの原因は？】

- ①味覚の未発達**
野菜などの苦味や酸味は本能的に嫌う味で、繰り返し学習で食べられるようになります。
- ②経験不足による食わず嫌い**
大人が美味しく食べる様子を見せるのも効果的です。
- ③嫌な経験が残っている**
無理強いや嘔吐など、嫌な経験の記憶が原因になることがあります。
- ④うまく咀嚼できずに苦手意識をもつ**
咀嚼機能に合う食事を提供しましょう。
- ⑤加工食品の日常的な利用**
子どもの頃から、日常的にインスタントラーメンやスナック菓子などのうま味を強調したものを食べていると、苦味や酸味といった微妙な味をもつ野菜を味わえなくなります。

◎子どもの好き嫌いをなくすためには・・・

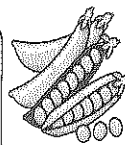
子どもの頃は好き嫌いが多いものですが、バランスの良い食事のために好き嫌いは大敵です。好き嫌いはずぐにはなくなります。嫌いなものは強要せず、調理方法や盛り付けを工夫しながら、食べやすい調理で慣れていきましょう

春が旬の豆類

さやえんどう
風邪予防や美容効果のあるビタミンCが多く含まれています。



グリーンピース
食物繊維が豊富に含まれるので便秘予防が期待できます。



そら豆
貧血予防に効果がある葉酸・鉄が含まれます。



さやいんげん
免疫力を高め、風邪やがんの予防効果があります。

春が旬の豆類、給食にも取り入れています。子ども達と空豆やグリーンピースのさやむきを行います。さやむきを通して五感を感じてもらえたらと思います。

端午の節句



5月5日はこどもの日で端午の節句でもあります。端午の節句とは男の子の誕生と成長を祝う行事です。鯉のぼりは、「川の流れて逆らって上昇する鯉のようにたくましい子に育ってほしい」という願いが込められ、五月人形は子どもを災いから守ることを目的として飾るようになりました。給食では5月2日が子どもの日メニューになっています。

たけのこの新緑和え

材料(4人分)

- たけのこ 50g
- ☆砂糖 5g
- ☆醤油 10g
- ☆みりん 5g
- ☆かつおだし
- 人参 40g
- キャベツ 150g
- ほうれん草 30g
- 白みそ 15g
- 砂糖 20g
- みりん 5g
- すし酢 6g

(作り方)

- ①ゆでたたけのこを短冊切りにして、☆の調味料と煮る。
- ②人参は短冊切、キャベツは千切り、ほうれん草は1口大に切って、さっとゆでる。人参とキャベツはしぼる。ほうれん草はすり鉢でする。
- ③すり鉢にほうれん草と調味料を合わせる
- ④人参・キャベツ・たけのこをすり鉢に入れて和える。

