



きゅうしょくだより



12月号 大立寺幼稚園・子どもの家保育園

日頃の給食について

11月の給食委員会から

- 未満児
- ・自分で食べる意欲が出てきました。頑張っ
 - て食べています。
 - ・季節の物を使用してある時など、食材
 - に対して興味を持ってくれるようになり
 - ました。
 - ・麺のおかわりが足りない時があるので
 - もう少し増やしてほしいです。
 - ・2歳児はスプーンやフォークから矯正箸
 - に移行しているところです。



- 以上児
- ・お誕生日会のミックスフライは数種類あ
 - ったので量がなくて食べきれませんでした。
 - ・時間内に食べることができるようになって
 - きました。
 - ・野菜嫌いな子も食べることができるよう
 - になってきています。
 - ・1番に食べ終わりたいという気持ちから
 - 、食べ方が雑になっている時があるの
 - で、気にして様子を見ています。
 - ・カレーとハヤシライスは1ヶ月にどちら
 - も1回ずつ入れてほしいです。

- 保護者
- ・もも組の残食が多いのが気になります。
 - 食事に集中できていないのでしょうか？
 - ⇒時間の目安は1時間ですが個人差がと
 - ても大きいです。また、家庭での関わり
 - によって一口の量が様々なため、職員
 - も気にして援助しています。これからは
 - 成長とともに周りとの競争心も出てき
 - たり、完食できた時には自信もついて
 - きます。残食はあまり気にせず、まずは
 - 楽しく食べることが大切だと思います。
 - (園長先生)
 - ・柿が給食に出たことが嬉しかったよう
 - で、家で話してくれました。季節の食
 - 材に興味を持っているようです。
 - ・給食を全部食べたことなど話してく
 - れるようになりました。食べる意欲が
 - 出てきたように思います。



- 園長先生
- ・給食はみんなで食べるので家庭の食
 - 事とは違い特別に感じているのではない
 - でしょうか。
 - ・焼き芋や食育パーティーなど時期に
 - 合った楽しみを予定しています。食育
 - パーティーの日は天気良ければ外で
 - 食べます。また、豚汁作りだけではなく
 - 、デザートも自分たちで体験する内
 - 容で実施したいと思
 - います。



朝夕の寒さが厳しくなってきました。風邪をひきやすい季節です。手洗いうがいなどでの予防も大切ですが、栄養バランスの良い食事



冬至は1年で一番風が短い日です。この日を境にだんだん日が長くなっていきます。冬至にはかぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ると風邪をひかないと言われてい

今年のお正月は12月22日です。給食ではほうとう風うどんをご用意させていただきます。栄養たっぷりのかぼちゃや、体を温める作用のある根菜類が入っていますよ。



お餅の栄養



12月にはお正月の準備のため餅つきをされる方もいると思います。お餅はお正月に食べる特別なものというイメージがありますが、実は力の源となる栄養が

◎お餅は朝食におすすめ！
少ない量でも必要なエネルギーを摂取でき、脳が目覚めるでんぷんもたっぷり入っています。体を温めてくれるので寒い冬にはとても良いです。また腹持ちもよく、焼くだけでも手軽に



◎運動前におすすめ！
ごはんとお餅を同じ量だけ食べてもお餅のほうがより多くの栄養素を摂取できます。これがパワーフードと呼ばれる由縁。ゆっくり消化吸収されてゆっくりエネルギーに変わるので持久力が必要な時にとっても適しています。スポーツ選手も試合前に食べているそうですよ。



定番は醤油を付け海苔を巻いた磯部餅や、きなこ餅、ぜんざい、雑煮などですが、うどんに入れてかうどんにしたり、シチューに入れたり、ピザ風にして洋風にしたり、揚げ餅やあんかけで中華風にしたりどんな味付けでもおいしく食べられます。ぜひ、普段の食生活にもっと取り入れてみてくださいね。