



きゅうしょくだより 1月号



明けましておめでとうございます。新しい1年がスタートしました！
今年も、安心安全で子どもたちが喜ぶ美味しい給食を提供できるよう給食室一同努めたいと思います。
今年もよろしくお願いいたします。

★給食の様子★

寒さが厳しくなり体調を崩しやすくなる季節ですが、子どもたちはモリモリ給食を食べています。4月に比べると各クラス残食が減ってきています。おかわりに列ができていたり、「〇〇のおかわりまだありますか？」と給食室に尋ねてきたり、食欲旺盛です。寒い季節がまだまだ続きますが、しっかり食べて寒さに負けず元気に園生活を送って欲しいです。
また、配膳の仕方もう上手になり「ご飯は左だよ！」「汁はこっちだよ！」と友だち同士教え合う姿が見られ、成長を感じます。これから食事マナーを身につけていけるよう給食室も援助していきたいと思ひます。



配膳も上手になったよ！



美味しい！！



野菜から食べたよ！



★12月給食委員会★



- ・いりこは「美味しい」と言って残す子がいなかった。(うさぎ組)
- ・先日給食室に見学に行って、普段あまり食べない子も完食できたため、見ることも大切だと感じた。(りす組)
- ・餅つき会はどの子も喜んでいて、杵でつける体験ができたので良かったと思う。役員さんにも協力して頂き感謝しています。(以上児)
- ・冬野菜の絵本を通して、病気に負けない体づくりを意識させることができた。苦手なもの一口は自ら食べようとする姿も見受けられるので、食育指導も引き続き行いたい。(以上児)
- ・いつもは「この料理が苦手だった」と言うが今回は「美味しかった」と話してくれる。(保護者様)
- ・ヤーコンのきんぴらはインスタの写真を見せると自ら「これ美味しかった」と話してくれたので、ヤーコンを見つけたら食べて見たいと思った。(保護者様)
- ・冬休みは箸の使い方の練習をしたい。また、お手伝いが好きなため、一緒に料理をしながら楽しみたいと思っている。(保護者様)
- ・りす組の時から箸の練習をしており、少しずつ上手になり以前より小さいものもつまめるようになってきた。(保護者様)



★間食について★

給食委員会にて「家でおやつを食べさせるが、夕食前にお腹が空き追加でおやつを欲しがる。」という意見が出ました。子どもにとっておやつは食事の一部です。健康的なおやつのとおり方についてお伝えします。

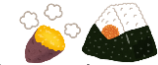
1～6歳は成長が盛んな時期です。体重あたりでみると、大人に比べて多くのエネルギー量や栄養素を必要としています。しかし、子どもは胃袋が小さく一度に多くの食事をすることはできません。そのため子どもは3回の食事に「おやつ」をプラスして栄養を補う必要があります。

【子どもと大人のおやつの違い】

大人のおやつは、嗜好性が高く、お酒と同じように気分転換をはかるといふ目的があります。一方で、子どもの場合は食事を補足する役割が大きく、おやつからしっかりと栄養をとる必要があります。誤って、大人と同じ感覚でおやつを与えてしまうと、栄養が不足するだけでなく、3回の食事に悪影響を与え、食習慣の乱れにつながります。

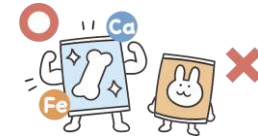
【おやつの選び方】

子どものおやつは、内容を決めて用意することが大切です。理想は、ごはん、いも、シリアル等の炭水化物や乳製品(牛乳・ヨーグルト)、豆類(豆乳)、果物等です。市販品を与える場合は、添加物が少ない等、子ども向きものを選ぶようにしましょう。



〈市販品を選ぶコツ〉

- ☑原材料がシンプルで、食品添加物が少ないものを選ぶ
- ☑糖分、塩分、油分(脂質)が少ないものを選ぶ
- ☑不足しがちな栄養が摂取できるもの(カルシウム、鉄等)を選ぶ
- ☑のどに詰まりにくい安全なものを選ぶ
- ☑見た目(キャラクターなど)にひかれて選ばない



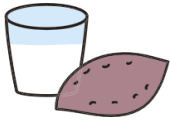
〈次の食事への影響も考慮する〉

夕食前に、食べ物を欲しがるときには、夕食の一部を先におやつとして与えましょう。ごはんで小さなおにぎりを作ったり、食後の果物を先に与える等。また、食事の準備で手が離せないときには、米で作られている「あかちゃんせんべい」のように、一人で安全に食べられて、食事に響かないものを与えましょう。

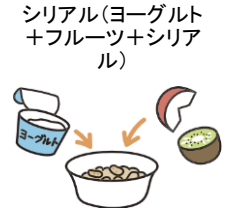
〈単品ではなく組み合わせる〉

おやつも食事と同じく、組み合わせることで、多種類の栄養素を補足できます。エネルギー源となる炭水化物(ごはん・いも・シリアル)にたんぱく源となる牛乳や豆乳を組み合わせる等して、栄養補給に努めましょう。





いも+牛乳



シリアル(ヨーグルト+フルーツ+シリアル)



バナナ+チーズ+麦茶



リゾット(ごはん+トマトジュース+チーズ)

★11月の残食★ (1ヶ月合計の残飯量/1日の平均残飯量)

- ・うさぎ 6444g/339g
- ・くま 5580g/293g
- ・らいおん 696g/36g
- ・りす 8285g/436g
- ・きりん 7410g/390g

