

きゅうしょくだより 6月号

今年も梅雨の時期がやってきました。この時期は気温の変化も著しく、いつも元気な子どもたちも体がだるく感じたり、食欲がなくなったりと体調を崩しやすい季節です。毎日元気に過ごす為にも日々の手洗い・うがい、規則正しい食事を心がけましょう。

★給食の様子★

こどもの日

5月5日はこどもの日！

園では5月2日にこどもの日メニューを取り入れました。「こいのぼりの形してる！！」「こいのぼりがたくさん！！」「この飾りは持って帰っていいの？？」と給食を見て大喜びでした。

おやつは「こいのぼりクッキー」で特別メニュー尽くしの一日。

子ども達の笑顔が溢れる素敵な一日となりました。

これからも季節感を感じられる給食やおやつを提供していきたいと思います。



【メニュー】

(給食) こいのぼりカレーライス・青のりポテト・小松菜スープ・ミニ寒天

(おやつ) こいのぼりクッキー



★食育★ ～調理見学～

先日以上児さんに「いつも食べているお味噌汁はどのようにしてできるのか。」についてのお勉強をしてもらいました。実際に給食室の職員が子どもたちの前で調理をし、お味噌汁を作りました。いりこを使ってだしを取ることやたまねぎが煮えると柔らかくなることなど、新しい発見ばかりで夢中になって見られている様子でした。

また、給食を食べる事ができているのは、色々な方々のおかげであるということも知り、残さず感謝して食べなくてはいけないのだ。という意欲が高まってくれたようです。



食後給食の様子を見に行くと完食している子がほとんどでした！！

～いただきますはやさいから～

野菜の大切さを子どもたちに知ってもらうために、「いただきますはやさいから」という絵本を題材に、野菜を食べるとどんな良いことがあるのかについてお勉強しました。お話を聞くのが2.3回目の子ども達をはじめ、初めて聞いた子ども達も「いただきますはやさいから」と声に出しながら給食を食べていました。今回の食育で野菜の大切さを知り、少しでも好き嫌いが無くなってくれたら嬉しいです。



★野菜を嫌がる原因と対策

育児の悩みのひとつにあげられる「野菜嫌い」。毎日の食事では、必要以上に不安に思ったり、「食べない」と決めつけることなく、子どもの様子に目を向けながら、おおらかな気持ちで対応しましょう。

・苦味・酸味が苦手

【原因】

人は本能で「苦味＝毒」、「酸味＝腐敗」と判断します。大人は経験によって安全であることを学習していますが、食経験の少ない子どもは、苦味や酸味を危険なものとして敬遠しがちです。

【対策】

調理の工夫で、子どもが苦手な味を軽減しましょう。

①野菜のアクを減らす

食経験の少ない子どもは、野菜のアクによる苦味やピリッとする刺激に対して敏感に反応します。野菜に合わせた下処理でしっかりとアクをぬきましょう。

ほうれん草はゆでてからしっかりと水にさらす

こまつなは切って水にさらしてから加熱する



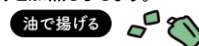
なすは切って水にさらしてから加熱する

ごぼうやれんこんは切って下ゆでてから加熱する



②加熱をして苦味を減らす

野菜の苦味や酸味は、加熱をすることでやわらぎます。特にたまねぎは加熱をすると辛味が甘味に変わるので、しっかりと加熱しましょう。



ピーマン

なす

トマト

③食材を組み合わせて食べやすくする

風味やう味が豊富な食材を野菜にプラスすることで、野菜の苦味や酸味をやわらげることができます。



かつお節

塩昆布

のり

ごま

干しえび

ツナ缶

しらす干し

チーズ

★嫌がる理由がわからない時の対応

特定の野菜を嫌がっても、他の野菜や果物を食べることができていれば、健康にとって必要な栄養素（ビタミン・ミネラル・食物繊維）は摂取できます。心配し過ぎることなく、家族の食事として、根気よく、食卓に出しながら、子どもが食べるきっかけをつくりましょう。大人がおいしそうに食べる姿を見せるのも効果的です。

★4月残食量★

(1ヶ月合計の残飯量/1日の平均残飯量)

・うさぎ 9082g/454g
・りす 11947g/597g

・くま組 7978g/398g
・きりん組 314g/15g

・らいおん組 2568/128g

子ども茶碗1杯100gです。

★4月給食委員会

- ・離乳食を食べるようになり、楽しんで食事をしている。(ひよこ組)
- ・随分、自分で給食を食べようとする低月齢児が増えてきた。(うさぎ組)
- ・食事の時間を楽しみに、準備等が少しずつ自分でできるようになっている。(りす組)
- ・食後の片付けの際、机の上や床に落ちているものを拾うことを保育者と一緒に行っている。毎日継続していくことで、自分から気付けて拾えるように習慣付けていきたい。(くま組)
- ・みそ汁ができるまでの体験があり、ますます食への関心が高まっている。次の食育体験を楽しみにしている。(きりん組)
- ・食育の大切さを感じている。ありがとうございます。(らいおん組)
- ・こいのぼりの飾りを大事に持って帰ってきていた。行事食が印象に残っていた。(保護者様)

