



日を追うごとに寒さが厳しくなり、空気が乾燥し、風邪や感染症が心配な時期です。

年末年始は、ご家庭でゆっくりと楽しい時間が増えることと思います。食事の偏りや運動不足に注意し、早寝・早起き・朝ごはんを心がけ寒い冬を元気に乗り越えましょう。

2023年も子どもたちの健康と成長を食の面からサポートし、安全な給食の提供に努めています。

どうぞよろしくお願いいたします。

あかのたべもの

【血や肉になる】
鶏肉、豚肉、牛肉、魚、牛乳、卵、みそ、チーズなど

きいろのたべもの

【熱や力になる】
ごはん、パン、うどん、そば、じゃがいも、さとう、油など

みどりのたべもの

【体の調子を整える】
キャベツ、たまねぎ、ホウレン草、人参、みかん、りんごなど



子どもの食について



「作ったごはんを子どもが食べてくれない」「子どもが野菜を食べない」など、食事についてのご相談を懇談会で多く寄せられました。焦らず個々のペースに合わせ、いつかは食べられるようになる、と長い目で見るのも1つの方法です。ここでは食に興味を持つきっかけや調理法の工夫などを紹介します。

◎プランターで家庭菜園

水やりをしながら観察し、栽培までを楽しむ。



◎野菜スタンプ

れんこん・おくら・チンゲン菜・小松菜などの切れ端を利用し、スタンプを作る。自由な発想で野菜に興味を持つきっかけを作る。



◎絵本

からすのパンやさん・あっちゃんあがつく・はらぺこあおむし・しろくまちゃんのほっとけき・いただきますとまとさんがねなど、食べ物が題材になっている絵本がたくさんあります。お気に入りの本が見つかること、知識が増えたり、食べ物のお話をしたり、食について興味を持つきっかけになります。



◎雰囲気・環境作り

ランチBOXや可愛いタッパーに詰めて食べる。テレビは消し、おもちゃは箱に入れて視野に入らないよう背後に置くなどして、気が散らないようにする。スーパーで食材を子どもに選んでもらい「○○ちゃんの選んでくれた野菜美味しいね。」などの会話も、子どもは嬉しくなります。

◎配膳量の工夫

あえて少なめに盛り付け、完食できた喜びを感じるようにする。食べ切ることができたらカレンダーや表にシールを貼るなど楽しみを増やす。



◎調理法に変化を付ける

とろみをつけてあんかけ風にする。きゅうりやレタスなどは火を通して、食べやすい大きさにする。混ぜごはん丼物・ハンバーグ・カレーに混ぜ込む。人参や大根のスライスしたものを油で揚げ、おやつ感覚で食べる。

給食のレシピなど、質問がございましたら担任または栄養士までお声かけください。

食事の時間が親子の笑顔で溢れる時間となりますように。

食中毒に気を付けよう



ノロウイルスによる食中毒や感染性胃腸炎は、特に冬に流行します。ノロウイルスは、手指や食品を介して口から感染し、人の腸管内で増殖します。潜伏期間は12~48時間で、腹痛・水様性下痢・吐き気・嘔吐などの症状を引き起こします。少量のウイルスでも発症し、感染力が非常に強いウイルスです。子どもは免疫力が低く、感染すると重症化する可能性があるため、ご家庭でも注意が必要です。

【予防法】

「加熱」「手洗い」「消毒」をしっかりと行いましょう。加熱が必要な食品は、中心温度が85~90℃で90秒以上加熱をしてください。食事前・トイレの後・調理前後はよく手を洗ってください。手指に付いたウイルスを減らすには石鹸での手洗いを2回繰り返すことが最も効果的です。消毒は、次亜塩素酸ナトリウムや熱湯で行いましょう。酸素系ではなく、塩素系の漂白剤でなければ効果的な消毒が出来ません。次亜塩素酸ナトリウムは、手指には使えず、使用できない調理器具もあるので、使用上の注意をよくお読みください。



★2023年も更なる成長を★



2022年を振り返ると、ぶどうぐみでは離乳食から普通食に進み、沢山の食材を食べられるようになり、はとぐみでは、細かく刻んで提供していたお肉も、少しずつ歯で噛んで食べられるようになりました。ひつじぐみでは「食べた！」と自信をもって言えるようになり、自分の力で完食する力が付きました。ゆりぐみでは、お箸の練習を重ね、お箸とフォークを使い分けて食べられるようになりました。ばらぐみでは苦手なもので、食べる順番や食べ方を自分で工夫して食べられるようになり、お部屋に配膳した喫食量を完食する日が増えました。ほしくみでは食育や日常で身につけた知識を給食と照らし合わせて考えられるようになりました。

なかなか食が進まない日や苦手なものに苦戦する姿もありましたが、たくさんの成長がみられたことに嬉しく思います。

入園・進級当時と比べ、大きくなった子どもたちの更なる成長を期待し、サポートしていきます。



おやつレシピ紹介
~マカロニあべ川~



《材料》(幼児4人分)

マカロニ 40g・きなこ 20g・さとう 大さじ2

~作り方~

- ①マカロニを柔らかくなるまで茹で、水気を切り、荒熱を取る。
- ②きなこさとうを合わせ①にまぶす。