

A11月の給食だより

平成30年11月1日
津屋崎保育園

秋も深まり、いつしか冬の訪れが近くなったことを感じる季節となりました。

この時期、新米が出回り、脂がのっておいしさを増した旬の魚も豊富に出回ります。冬に備えて、しっかり食べて体力をつけましょう。

温かい朝食のすすめ！

朝食をしっかりすると、体が元気に働き、頭の働きも活発になります。

体を内側から温め、体温を一定温度に高めるのは、食べ物だけです。特に、たんぱく質の多い食べ物に、そういう作用があります。エネルギーを出すための食べ物はご飯やパンですが、トーストだけとか、おにぎりだけとかの朝食が好ましくないのは、そのためです。朝ごはんをしっかり食べて、体を温めてから登園しましょう。

★朝、忙しい人も何か少しでも食べましょう

- ・おにぎり(冷凍でもOK)
- ・ホットミルク
- ・プチトマトまたは季節の果物

- ・納豆ごはんまたは鮭ごはん
- ・みそ汁またはスープ(インスタントでもOK)



作る習慣、食べる習慣ができたら、
手作りへステップアップしていきましょう！



子どもの食事にかかる時間の目安は？

保育園では、30分くらいが給食を食べる時間です。登園して、お友達や保育士とたくさん動いて遊んで、お腹がペコペコの頃、「三角食べ」(ごはんとおかずを交互に食べる食べ方)を教えたりして食べています。

食事に時間がかかり過ぎる場合は、テレビを見ながら食事をしている、また遊びながら食べているので食事に集中出来ない。また、性格が消極的な子どもに多いといわれています。最初は時間をかけても全部食べてしまうまで待つてあげましょう。そして時間を短くし、励ましながら食べさせるようにしましょう。



アドバイス

- ◎ 幼児の食欲にはむらがあるので、1回の食事量にあまり神経質にならず、1回の食事時間も30～40分を限度とし、残りは片付けてしまいましょう。また、空腹にしてから与えるようにしましょう。
- ◎ 食べやすい形に切る等調理法を考えましょう。
- ◎ おやつとの与え方に注意しましょう。
- ◎ 食事中にしかったり強制したりすると不愉快、不安、反抗心などの感情を引き起こし、食欲を損ない、劣等感を与えたりするなど好ましくありません。
- ◎ 生活を規則正しくし、戸外遊びを活発にさせましょう。

大根
ビタミンCが多く、消化酵素を含み胃の消化吸収を助けます。先端は繊維質が多く辛味が強く、真ん中は甘く、葉に近い部分は辛味が弱く固いという性質を、料理によって使い分けてみましょう。

ミニ食材図鑑

れんこん
ハスの肥大化した地下茎。日本では穴があいているので先が見通せる＝縁起のよい食材とされてきました。食物繊維が豊富でビタミンC、鉄分が多く煮もの、天ぷら、酢のものなどに。

白菜
味にクセがないので鍋もの、汁もの、炒めもの、煮ものなどさまざまな料理で楽しむことができます。ビタミンCや食物繊維が豊富。横にすると重みで痛むので、芯を下にして立てて保存しましょう。