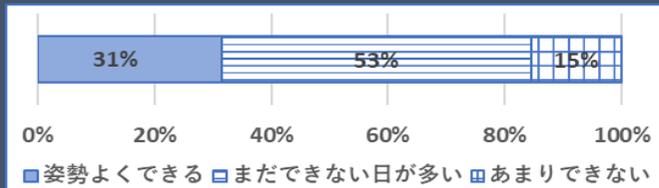


春の兆しを感じるこの頃。園庭では身体をたくさん使って遊ぶ子ども達の元気な声が響き、お腹をすかせてお昼を迎えるようにしています。

食事中の姿勢はよいですか？



令和元年度・4年度市内公立保育園 年中児アンケートより

食事中の姿勢はよくできていると感じている保護者が3割いる一方、まだできていないと感じている保護者も多くいました。

子どもの食事中の姿勢は努力して保つものではなく、安定した机や椅子の環境や、子ども自身の筋力に大きく影響されます。

まず環境を整えましょう。腰と膝の角度が直角になるよう背筋を伸ばして座らせ、肘は直角に曲げた時に机面に沿うよう座布団などで調整します。足裏がぴったりと床に着くことも重要です。足台なども活用しましょう。姿勢が整うと、手の動きや食べることに専念できます。

続いて、これは食事に行うものではありませんが、姿勢保持に欠かせない筋力を育てましょう。舌を支える骨は胸や背中中の筋肉とも繋がっています。身体を使った遊びが筋肉を発達させ、自然と姿勢を保持できることにも繋がります。筋力がついてくると舌や顎の動きもよくなります。

ちぐさ幼稚園 給食員より

今年度も残りわずかとなりました。いろいろなシーンが思い出されます。新入園児が初めてドライカレーを食べた時、小さなスプーンに一口分だけ、ペロッとテイスティングしていたこと。少しずつ食べ進めていたこと。サラダの中の野菜すべてが苦手で、キュウリ1枚を何口にも分けて食べていたこと。そういう子どもたちも、今では飲むようにドライカレーを食べ、サラダの中のいろいろな野菜をパクパク食べています。苦手だと思っている食材も一口食べてみると全部食べることができたり、他の子が食べている姿を見て口にしてみたりと、一人じゃやめてしまいそうなことも友だちや周りの雰囲気でも食べられたりしました。子ども達の食に対する好奇心は無限です。これからも給食の時間が楽しく、満たされる時間になるように日々給食を作りたいと思います。

食環境を整えてみましょう。

①肘と膝の角度を直角に

②背中は少し前傾

③足裏全体がつく



川辺保育園 給食員より

厳しい寒さが続きますが、暦の上では2月4日は「立春」です。春のはじまりとされる日です。段々と春に近づいていると思うだけで、気持ちがワクワクしてきます。

1月～3月が旬の食材といえば、冬キャベツがあります。一年中出回っているキャベツですが、実は旬が春・夏・冬と3回もあります！中でも、冬キャベツは甘みがたっぷり含まれています。加熱調理をすることで、より甘みも増すそうです。ご家庭でも冬キャベツを煮込み料理にしてみたり、温野菜にして、甘みを味わってみてください。

給食ではサラダのキャベツ（サラダに入る食材のほとんど）をさっと湯がいて調理しています。殺菌の意味もありますが、子ども達への食べやすさも重視しています。調理場では「今日のキャベツは硬くて子どもたち食べにくそう。少し長めに茹でよう」なんて会話が出るときもあります。

最後になりますが、子どもが大人になっても「保育園の時に食べた給食は美味しかった。」と何となくでも覚えていてもらえるように、おいしい給食づくりに励みたいと思っています。

今月の給食の栄養価

【3歳以上児】副食とおやつ目標栄養量と月平均給与栄養量

栄養区分	目標量	給与量
エネルギー(kcal)	414±10%	424
たんぱく質(g)	20~24	20.4
脂肪(g)	20未満	16.6
塩分(g)	~1.8	1.7

【1-2歳児】昼食とおやつ目標栄養量と月平均給与栄養量

栄養区分	目標量	給与量
エネルギー(kcal)	520±10%	518
たんぱく質(g)	19~23	20.2
脂肪(g)	17未満	14.4
塩分(g)	~1.6	1.5

今月の給食よりおすすめ

塩田北保育園 給食員より

秋ごろからインフルエンザが流行り出しなかなか子ども達とご飯が食べられない日が続きましたが12月の半ばころから久しぶりにクラスに行き一緒にご飯を食べました。4月の頃より一回り成長した子ども達は食べる量も増えていて驚きました。

12月は、お餅つきに誕生会、クリスマス会と行事に合わせたメニューが続き、子ども達の好きなメニューも多く出ました。特に鶏の唐揚げは人気で、おかわりに並び姿も多くみられ、

「もっと食べたかった！」という子が大勢いました。「先生！これ全部おかわりしたよ！」「スープ3回もおかわりしたよ！」と嬉しそうに話してくれて、作っている私たちも子ども達のそんな姿がうれしくなりました。

保育園の給食は子ども達の成長に必要な栄養がたくさん入っています。お家では全然野菜を食べない子も保育園では食べているという話をよく耳にします。子ども達に喜んでもらえる給食を作りたいと思っています。

節分にちなみ、豆料理を二品紹介します。園では乾燥大豆を水でもとし柔らかく茹でてから煮込みます。家庭では水煮の柔らかい大豆を使用すると手軽に作れます。

どちらの豆料理も肉の代わりにツナ缶を用いてもおいしく作れます。冷ましてから冷蔵庫に保管し、常備菜にもなります。

◇カレーの五目豆煮

材 料	幼児1人分	大人4人分	<作り方>
鶏もも肉(一口大)	12 g	60 g	① 大豆は前日から浸水しておく。 ② 大豆は水をかえて2回ほどゆでこぼした後、あくを取りながら弱火でやわらかくなるまでゆでる。 ③ 鶏肉は、酒、しょうゆをふる。 ④ じゃが芋、人参は小さめの乱切り、玉ねぎは1.5cmの角切りにする。れんこんは小さめの乱切りにし、下ゆでする。 ⑤ かつおぶしでだしをとる。(顆粒だしを使用してもよい。) ⑥ 鍋に油を熱し、③、④を炒め、②を加える。 ⑦ ⑥に⑤、砂糖、みりんを加え、野菜がやわらかくなるまで煮る。 ⑧ ⑦にしょうゆ、カレー粉を入れ、味を調える。
酒	0.8 g	4 g 小 _き 1弱	
しょうゆ	1.2 g	6 g 小 _き 1	
サラダ油(炒め油)	1 g	5 g 小 _き 1強	
人参	8 g	40 g	
玉ねぎ	15 g	70 g	
じゃが芋	40 g	190 g	
れんこん	12 g	60 g	
大豆(乾)	7 g	35 g	
かつおぶし	1 g	5 g	
水	30 g	140 g	
砂糖	1.5 g	7 g 小 _き 2強	
みりん	1 g	5 g 小 _き 1弱	
しょうゆ	3 g	14 g 小 _き 2 ¹ / ₃	
カレー粉	0.1 g	0.5 g 小 _き 1 ¹ / ₄	



◇ポークビーンズ

材 料	幼児1人分	大人4人分	<作り方>
大豆(乾)	15 g	70 g	① 大豆は前日から浸水しておく。 ② 大豆は水をかえて2回ほどゆでこぼした後、あくを取りながら弱火でやわらかくなるまでゆでる。 ③ 玉ねぎ、人参、じゃが芋は大豆の大きさに合わせて1cm位の角切りにする。パセリはみじん切りにする。 ④ 鍋に油を熱し、豚肉にこしょうをふり炒める。玉ねぎを加え透き通るまで炒める。 ⑤ ④に人参、じゃが芋を加え、Aを入れて煮る。 ⑥ ⑤のじゃが芋がかためのうちにケチャップ、ウスターソースを入れて中火～弱火で煮込む。 ⑦ ⑥のじゃが芋がやわらかくなったら、②を入れて、しょうゆで調味する。 ⑧ ⑦に水ときかたくり粉を加え、とろみをつける。 ⑨ ⑧にパセリを入れる。 ※ 豆は、金時豆やうずら豆、いんげん豆でもよい。
サラダ油(炒め油)	1.5 g	7 g 小 _き 2弱	
豚肩肉(一口大)	15 g	70 g	
こしょう	少々	少々	
玉ねぎ	35 g	170 g	
人参	15 g	70 g	
じゃが芋	30 g	140 g	
水	80 g	380 g	
砂糖	1 g	5 g 小 _き 2弱	
塩	0.2 g	1 g 小 _き 1 ¹ / ₆	
ケチャップ	8 g	40 g 大 _き 2 ² / ₃	
ウスターソース	2 g	10 g 小 _き 1 ² / ₃	
しょうゆ	2 g	10 g 小 _き 1 ² / ₃	
かたくり粉	0.5 g	2 g 小 _き 2 ¹ / ₃	
水	適量	適量	
パセリ	1 g	5 g	