

あけましておめでとうございます

1月は日本の食文化にたくさん触れることができます。家族で食卓を囲み、お正月の行事の由来や慣習を子どもたちに伝えてあげてください。

今年も何でもおいしく食べて元気に過ごしましょう！



箸を使っての食事

●箸を使い始める前に確認したいこと

スプーンを3本の指で持てますか？



スプーンの鉛筆握りが十分に定着しているかが一番の目安になります。

それ以前に箸に興味を示したからということだけで持たせると、握り箸になったり、間違ったくせがつたりしてしまうので、焦らずじっくりとスプーンの練習をすることが大切です。

●箸選びのポイント

素材 竹製や木製（プラスチック製は滑りやすい）

形 四角や六角で、滑り止めのついているもの

長さ 手を広げて、手首から中指の長さプラス3cm

国分保育園 給食員より

冬になり寒さも増していく中、温かいスープがおいしい季節となりました。

給食室から園庭をみると、風の冷たさにも負けずに元気に走り回る子どもたちの姿が見えます。

この時期の菜園活動では、毎日のように人参が収穫され、子どもたちにもわかるように、納品されたものは切り方を変えて、サラダや汁物に入れて提供しています。お昼の様子を見に行くと「保育園の人参あったよ！」と見つけて嬉しそうにする子どもたちの声がたくさん聞こえます。また「これは誰が作ったの？」「おいしいね」「こんなお野菜が入っていた！」と毎日の給食に興味を持っている様子もよく見られます。

これからも子どもたちが毎日楽しい給食の時間を送れるよう、おいしい給食を心を込めて作っていこうと思います。

東塩田保育園 給食員より

給食員が2歳児クラスに給食を食べに行くと、「おいしい」と食べ、すでに空っぽになったお皿をみせてくれる子どもの姿があります。食べ進んでいない子に同じものを手に取って「一緒に食べよう」と声をかけるとパクパクと食べてくれます。春頃は「一緒に食べよう」と声をかけても、食べることに興味がなく、こちらを見なかった子が、日増しに友だちや周りの雰囲気で食べられる力がついてきたように感じます。

これからも子どもたちが給食の時間を楽しみにして、みんなでおいしく食べられるように、食材の切り方を工夫し、良く噛んで食べられるよう硬さにも注意し、チームワーク良く調理に励みたいと思います。

神川保育園 給食員より

あけましておめでとうございます

お正月は楽しく過ごせましたか？

豪華なお正月料理で胃もお疲れ気味かと思います。1月7日は疲れている胃腸をいたわり、無病息災を願って七草粥を食べる風習があります。保育園の七草粥は子どもたちに馴染みのある大根や小松菜を入れ、昆布とかつお節で取った出汁を使って作る優しい味わいの七草粥です。

最近では、スーパーマーケットなどでもフリーズドライの七草が売られているのを目にはします。お粥にさっと加えたり、ご飯と混ぜておにぎりにしたりと、ご家庭でも気軽に試してみてはいかがでしょうか。

今月の給食の栄養価



【3歳以上児】副食とおやつの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)	426±10%	386
たんぱく質(g)	19~23	19.9
脂肪(g)	19未満	17.4
塩分(g)	~1.5	1.8

【1~2歳児】昼食とおやつの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)	531±10%	482
たんぱく質(g)	19~23	19.9
脂肪(g)	17未満	15.1
塩分(g)	~1.4	1.5

◇フランスパンのラスク

材 料	幼児1人分	大人4人分	作り方
フランスパン	20 g	100 g	① フランスパンは1cm厚さの輪切りにする。パセリはみじん切りにする。
マヨネーズ	4 g	19 g	② Aを混ぜる。
粉チーズ	2 g	10 g	③ パンに②をぬり、オーブンでカリッとするまで焼く。
パセリ	0.3 g	1 g	

