



給食だより



朝夕の寒さが厳しくなってきました。気温や湿度が低くなる時期には、呼吸器粘膜の抵抗力も弱まり、ウイルスなどの感染症にかかりやすくなります。ビタミン豊富な葉物野菜や体を温める根菜類、みかんなどの果物を取り入れて、元気な身体を作るための食事を心掛けましょう。



食べる意欲を育てよう



お子さんは、食べ物の好き嫌いがありますか？「バランスよく食べさせたい」と思うあまり、苦手なものを無理強いしてしまうと、食事が辛い時間になってしまいます。子どもが「食事は楽しい」と思える環境をつくり、食べたいという意欲に繋がりますね。そのためのヒントを紹介するので、できることから始めてみましょう。

- ① **お腹を空かせて食事にする**…たくさん遊んでお腹を空かせましょう。空腹は最高の調味料です。
- ② **一緒に食べる人がいる**…「おいしいね！」「どんな味がするかな？」と一緒に話せる人がいると、食事がもっと楽しくなります。
- ③ **食事づくり、準備に関わる**…一緒に作ったり、食事の準備に関わることで食べる意欲に繋がります。

様々な食の経験を積むことで、子どもの食の幅はどんどん広がっていきます。実際に、子どもの頃に苦手でも、大人になって味覚が変化し、食べられるようになった経験をお持ちの方も多いためです。大人の好き嫌いに関わらず、いろいろな食体験を試みましょう。それでも、食べられないこともあります。今はこれから重ねていく食経験の一步です。子どもがチャレンジする姿勢を見守りましょう。

今月の行事食



冬至 12月22日(金)の給食は、
「かぼちゃ入りほうとう」が出ます。

冬至は、1年の中で昼の時間が最も短くなる日なので、太陽(運)の力が一番弱くなります。この日に、運盛りの食べ物とされる「ん」が二つ付く食べ物を食べると運氣アップに繋がるといわれます。

給食の「かぼちゃ入りほうとう」には、なんきん(かぼちゃ)、にんじん、うどん(うどん)を使います。そのほか、れんこん、きんかん、ぎんなん、かんてんをまとめて、冬至の七草(七種)とも言うようです。



食育の窓

幼児期の「おやつ」

おやつの役割を3つ紹介します。特に大事なものは、エネルギーや栄養素の補給です。その他に、リラックスして気分をリセットすることや、いろいろな触感を体験することがあります。

おやつの時間は、食事の時間よりも余裕をもって子供に接することができるので、お手伝いや、マナーを伝えるなどのチャンスでもあります。

- ・ 栄養士は月に2～3回保育園に巡回をしています。食のご相談や給食レシピを知りたい！等どんなことでも結構です。お気軽にご相談下さい。
- ・ 公立保育園の給食レシピは、柏市役所のホームページ(はぐはぐ柏)やクックパッドに一部掲載をしています。子ども達に人気のメニューやご家庭で作りやすいメニューを掲載していますので、是非ご覧ください。

