



平成29年9月
モモキッズ保育ルーム
甲子園

9月の目標 いろいろな秋の味覚を食べてみよう！



日中はまだ暑さが残りますが、朝夕の風は秋の気配を感じさせるようになりました。これから『秋』本番が始まりますね。芸術の秋・スポーツの秋・読書の秋・食欲の秋と、いろいろな秋を満喫しましょう！！

秋の味覚といえば、サンマ・マツタケ・栗・柿・ぶどう・梨・さつま芋・新米などなど、たくさんの食材が私たちを楽しませてくれます。秋は食欲もグンとアップ！好き嫌いをなくす良い機会かもしれませんね。

保育園でも、たくさんの秋の味覚を給食に取り入れたいと思っています。



<保育園の給食はこんな感じ！>

園生活も半年が過ぎ、子どもたちも給食に慣れてきました。ご家庭での食事の様子はいかがでしょうか？

起きている時間の大半は園にいても、園で担える食事は昼食とおやつのみです。お家のごはんと園のごはんの両方で、お子さまを共に育てていけたらと思います。

栄養のバランスの良い献立と言われると難しく思われるかもしれませんが、目安にさせていただきたいのは、ご飯を中心とした日本の伝統的な「一汁二菜」の食事です。

給食では、ごはん・お汁・大きなおかず1皿・小さなおかず1皿・そして白湯が付きます。「お汁が右側で、ごはんは左側ね。」と声掛けを繰り返していくことで、少しずつ「みぎやひだり」も理解していきます。

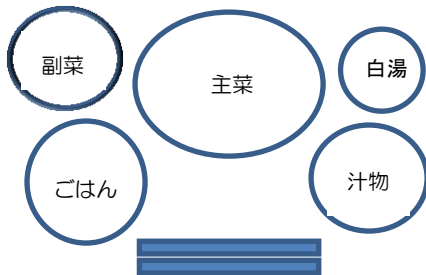
柿を食べると医者いらず!?

秋の果物の代表のひとつである柿。「柿が赤くなれば医者が青くなる」ということわざがあるように、柿にはビタミンCが豊富に含まれていて肌に良く、また免疫力を高めてくれるため、風邪の予防やストレスを緩和してくれる作用があります。ビタミンAも多く含み、粘膜を強くしてくれる作用も。そのまま食べるだけでなく、なます・サラダ・和えものにもおすすめです。スティック状に切ってあげると、子どもも食べやすくなります。



柿が給食で出ることがあります、まずはご家庭で食べてみてくださいね。

園のお昼ごはんはいつもこんな感じに置きます



★コツ1★ 適量で、食べることが大事。

食事の適量は、年齢や体格、そして体調によっても変わってきます。お子さまは、本能的に自分に必要な量を知っていますので、ごはんの量が自分の適量より多ければ残し、足りなければおかわりしてくれます。ご飯の量は、3歳以上は90g～110gくらい。3歳未満の子は60g～90gの間で調節しています。

★コツ2★ 食材は食べやすいサイズにします。

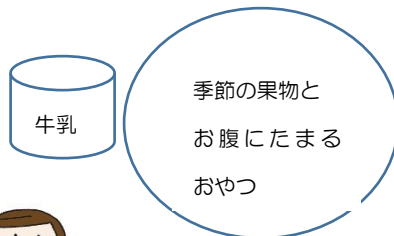
野菜は、ブロッコリー1房なら3～4等分に、根菜は2cmくらい、葉物であれば1cmくらいに切ります。

どんな切り方でも、いつもよりひと回り小さめを心がけています。ご家庭では、大人の分から取り分けて、キッチンばさみでチョキチョキと刻むと楽ですね。サイズを変えるだけで、食事がぐんと進みますよ♪

<保育園のおやつは、こんな感じ！>

午前中のおやつは、10時頃に白湯と小魚を食べます。昼食に響かないように水分補給程度にとどめています。

午後のおやつは、お昼寝から目覚めて、15時頃にみんなでいただきます。牛乳を飲む子は100mlくらいと、季節の果物30gくらい、それにおせんべいや蒸しパン、芋などの、ちょっとお腹にたまるおやつが付きます。



絵本を通じて食育を

読書の秋、子どもたちに絵本と食べ物との出会いを体験させてみては？ 絵本に出てくる食べ物のイメージは、ワクワクとした気持ちとともに食への関心を高めます。「食」は、生きることの基本です。絵本の世界から、実際の食べ物を見て料理を味わうことで、子どもの中に深く「食」が刻まれていくことでしょう。絵本を通じて食べる楽しさや作るおもしろさ、好き嫌いの克服や食事のマナーなど、「食の世界」を広げていってあげたいものです。

献立作成 管理栄養士
ふじなか みずほ