

給食だより

2022年 6月
イートンちどり保育園



いよいよ梅雨入りです。梅雨は1年中で最も雨が降りジメジメして暑い日や肌寒い日があり、体調を崩しやすくなります。規則正しい生活を心がけ、朝食をしっかり食べて、体調管理には十分に気をつけましょう。また、これからの時期はとくに食中毒の予防が大切です。石けんを使いしっかり手を洗う習慣をつけましょう。

かむ力を育てる



「よくかんで食べる」ことは、肥満予防や虫歯予防、脳の発達につながります。かむ力を育てて食事をおいしく食べましょう。

★よくかむためのポイント★

- 慣れた食材で噛む練習を。
- 周りの大人と一緒に口を動かし噛む動きを見せる。
- いろいろな食材を使い食感やかみくたく時の音を楽しむ。

★かむ力をつける食材★

- かむ時の音を楽しむ食材 (リンゴ・なし・きゅうり・れんこんなど)
- 歯ごたえのある食材 (大豆・こんぶ・切り干し大根)

★かむ力をつける調理法★

- 食材を大きく切る。
- 皮付きのまま使う。
- 加熱時間を短くする。
- 複数の食材を組み合わせる。



成長に必要な栄養素

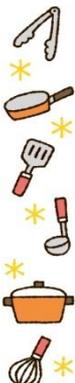
3～5歳児の1日のエネルギー量は、1250～1300kcalが目安とされています。食事は、さまざまな栄養素をバランスよくとることが大事ですが、とりわけ子どもの成長に重要な役割を果たすのは、筋肉や骨、成長ホルモンの形成に欠かせないたんぱく質や、血液や骨の形成に関する鉄やカルシウムなどです。これらをしっかり摂取するためにも、お菓子の与えすぎには注意しましょう。



～カミカミ献立のご紹介～

お家でもおためし下さい

<おやつ小魚> (子ども分量4人分)



- 小魚 20g
- しょうゆ 小さじ1
- 砂糖 小さじ2
- 水 小さじ1弱
- ごま 8g

- ① 小魚をフライパンに入れて火にかけて軽く炒る。
 - ② 砂糖・しょうゆ・水を火にかける。(焦がさないように注意する。)
 - ③ ①と②を混ぜ合わせ、バットなどに広げ、ごまを振りかけて冷ます。
- ★カミカミ献立です。しっかり噛んで食べましょう。

