

給食だより 2月

2024/2/1
しおかぜ認定こども園

子育て相談会にお越しいただき、ありがとうございました！！

食事についての質問、悩みをお受けしました。みなさんに共通して感じたことは、日々子どもたちのために真剣に考えられていることです。とてもうれしく思いました！その中のいくつかを紹介します。

●口に入れたものが、噛めているのか心配。

→よくかまず、丸飲みしてしまう場合は、『前歯でかじり取れる固さ、大きさの食べ物』を与えます。

例≫スティック状のゆで野菜…人参、じゃが芋、大根、かぼちゃ等
スティック状のパン

☆一口大の食べ物を与えず、一口分をかじり取る練習をしましょう。

●口に食べ物を詰め込みすぎる。

→詰め込みすぎる場合は、スティック状ではなく、『口の幅より長い食べ物』を与えます。

例≫ホットケーキのような円盤状の食べ物、食パン

●とてもよく食べるけど、こんなに食べていいの？

→目安量：1～2歳 ご飯80～100g、肉・魚・卵20～30g、野菜80g
食べられる量には個人差があります。成長曲線にある程度沿ってれば、気にしすぎなくてもいいと思います。様子を見ながら調節しましょう。

●貧血気味と言われたことがあるけど、鉄分はどうやって補う？

→レバー、ほうれん草、ひじき等、鉄分を多く含む食べ物はたくさんありますが、それぞれ吸収率が違います。また、他食品と食べ合わせることでその吸収率は、変わります。まずは、バランスよく食べることを心がけましょう。

●家庭ではあまり食べない。園での様子が知りたい。

→家庭では食べない野菜も、園では食べていることが多いようです。お友だちが食べているとおいしそうに見えるので、その雰囲気でも食べられることがよくあります。

◎悩んだり、不安になったりすることは、たくさんあると思います。そんな時もそうじゃない時でも、ぜひ、声をかけてくださいね！！給食レシピも用意できます☆

《栄養士のちょっとまじめなお話》
感染症予防のために
食事のできることに！



●体温を上げよう！！

○免疫物質は体をつくる栄養素であるたんぱく質で作られます。また、体温が1℃高くなると、病原体をやっつける力が

が40%上がると言われています。感染症にかかると熱が上がるのは、体が体温を高めて病原体をやっつけようと頑張っているからです。体温を上げる食材もたんぱく質を含む食材です。肉・魚・卵・牛乳・乳製品・大豆・大豆製品に多く含まれます。



節分の福豆について！ 2/2（金）、園で豆まきを行います。

ご家庭でも、季節の行事を感じていただきたく、福豆を全員持ち帰ります。炒った大豆は、乳幼児が食べると窒息の危険がありますので、見るだけ、触るだけにして大人が食べる等、各家庭でお気をつけください。

今月の郷土料理：山梨県(2/9)

《やこめ》もち米やうるち米と、煎った大豆と塩を入れて炊いたものです。大豆は穀霊が宿るといわれ、米の次に神事で用いられることが多いそうです。

《みみ》小麦粉をこねてのばし、一口大に切った正方形の生地、片側の二つの角をくっつけて三角にしたものを、野菜とともに味噌味で煮こんだ郷土料理。

《じゃが芋とひじきの煮物》「海のもの」と「山のもの」を用い、開山をお祝いするといわれ、100年以上前から食べられています。庶民の味として普段でも食卓にあがる料理です。

《うすやき》具材によって味を変えられ、手軽につくることができます。持ち運びしやすいので、家でのおやつや、農作業の合間の軽食として日常的に食べられていた、パンケーキのようなおやつです。

今月の給食：魚のピザ風

《材料：子ども1人分》

さわら…1切れ(40g) 塩…0.1g こしょう…0.02g

★玉ねぎ…20g ★赤ピーマン…3g ★ピーマン…3g

ケチャップ…5g とろけるチーズ…12g

《作り方》

①★は下処理をして、細切りにする。

②油(分量外)を敷いたフライパンで①を軽く炒めて、くたっとなったらケチャップを入れて混ぜ、火を止める。

③さわらに塩、こしょうをふって、②と、とろけるチーズをのせてオーブンで焼く。(200℃約10分)

※フライパンで焼く場合は、片面を焼いてひっくり返してから②と、とろけるチーズをのせて中まで火を通す。



(株) LEOC

おいしいおやつのご紹介です！！ ★大学ごぼう★

ごぼう1本、米粉適量、揚げ油

♥(砂糖30g、水20cc、酢3g、黒ごま5g)

ごぼうを斜めにスライスして水にさらし、米粉をまぶして油で揚げる。

♥を合わせて火にかけて一煮立ちしたら揚げたごぼうにかける。

★給食献立表は、使用食品を記載したものを配布しています。園で初めて口にしない食べ物がないよう、食べたことのないものがあれば家庭で食べてみてください。