

# 給食通信



新しい年がスタートしました。手洗いやうがいをきちんとして、バランスの良い食事をとり、丈夫な体を作っていきます。新年の食べ物といえばお雑煮や七草粥を思い浮かべる方も多いかもしれませんが。旬の食材を楽しみながら今年一年元気で過ごしていきたいですね。

## 《 楽しく食べる子ども 》

乳児期の「食べること」は、栄養の観点はもちろんですが、生涯の生活と健康に関わる「食」のスタート地点という意味で大切です。食は生涯にわたる命の源。だからこそ、その出会いの時期である乳児期には「食べることは楽しい」という気持ちを育てることが大切です。食べるのが楽しくなるように、楽しい食事の雰囲気を作りましょう。

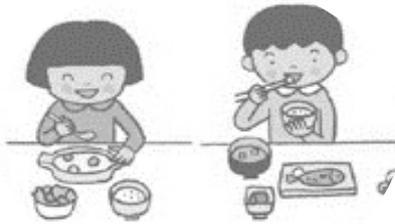
### 【一緒に食べたい人がいる子ども】

「仲間やみんなで食べるとおいしい！」と感じるのは相手と気持ちが通じて心がわくわくしているからです。家族や仲間との和やかな食事を経験することにより、安心感や信頼感を深めていくことが重要です。

### 【食事作りや準備に関わる子ども】

食事作りや手伝いは生活技術を高めるだけでなく、マナーや習慣を覚え、家族のコミュニケーションをはかる良い機会です。料理や買い物、栽培や収穫等、子どもの周りに食事作りに関わる魅力的な活動を増やし、時には家族や仲間のために作ったり準備したりすることで満足感や達成感を得る経験も必要です。

## 5つの目標



### 【食事のリズムがもてる子ども】

健康には食欲や生活リズムが大切で、空腹感や食欲を感じ、それを適切に満たす心地良さを経験することが重要です。身体は暑ければ汗をかき、お腹が減れば「ぐー！」と鳴ります。ぐっすり眠ってたっぷり遊び空腹を感じられるように、メリハリのある生活をしましょう！

### 【食事を味わって食べる子ども】

食事の楽しさはおいしさを知ることから始まります。離乳期からいろいろな食品に親しみ、見て、触って自分で食べようとする意欲を大切に、味覚や匂い、音、見た目、歯ごたえ等、五感を使っておいしさの発見を繰り返す経験が重要です。

### 【食生活や健康に主体的に関わる子ども】

幼児期から食事作りや食事場面だけでなく遊びや絵本などを通して食べたいものを話し合う等、食べ物や身体の話に親しむことで食べ物に興味と感心を持つようになります。



## 鏡開きで健康を祈る

鏡開きとはお正月にお供えた鏡餅を、松の内が明けた1月11日にみんなで食べて健康をお祈りする行事といわれています(地方によっては日にちが異なります。)ちなみに、「開く」というのは「切る・割る」という意味です。餅を切ることは切腹のイメージがあることから「開く」の文字が使われるようになったという説があります。

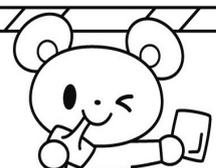


## 餅の食べ方に注意!!

餅は日本の伝統的な食べ物です。のどに詰まらせるので危ないといって出さないのではなく、食べ方や与え方に注意しておいしく食べましょう。

### 〈子どもに与えるときの注意点〉

- ① 小さめにちぎる
- ② きな粉などをまぶして食べやすくする
- ③ 切れ込みを入れて焼く
- ④ 口に詰め込みすぎない
- ⑤ 食べているときに目を離さない





# 給食レシピ

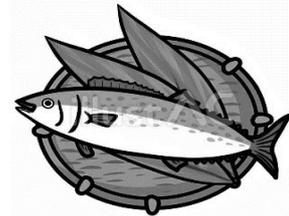
太子保育園

R4.1

## さわらの竜田揚げ

(園児2人分)

(材料)	さわら(45g)	2切
A	ニンニク・生姜(すりおろし)	少々
	しょうゆ	大1
	酒	小1
	みりん	小1
	片栗粉	適量
	揚げ油	適量



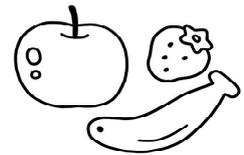
(作り方)

- ① Aのタレを混ぜ合わせ、さわらを20分程度漬けこむ。
- ② 片栗粉を①にまぶし、180℃の油で揚げ、完成。

※Aのタレは他に鮭やマグロ、鶏肉などをつけて、揚げてもおいしく仕上がります。  
是非お試しください！！

## 『朝の果物は金』

『昼は銀、夜は銅』と続く、ヨーロッパに伝わることわざです。果物には果糖やブドウ糖など、吸収されやすいエネルギーが豊富なので朝に食べれば頭と体がすっきり目覚めます。ただし、体を冷やす働きもあるため、夜に食べると胃腸に負担がかかり、安眠を妨げることも。果物を食べて金の価値を得たいなら、朝がよいということですね。



### 【旬の食材】

日本では、冬の果物としておなじみのみかん。ビタミンAやCがたっぷり含まれており、乾燥しがちな肌の保湿や、風邪予防に役立ちます。ただし、食べすぎると体が冷えたり、手が黄色くなることもあるので気を付けましょう。皮が薄く、表面のきめが細かいものを選べば甘くてジューシーです。

## アンケート

今回はI先生にアンケートを実施しました。誰だかわかるかな？

好きな給食 : 里芋の甘辛

苦手な給食 :どれも美味しいので  
苦手な給食はありません。

好きなおやつ : ミートパイ

苦手なおやつ :どれも美味しいので  
苦手なおやつはありません。

★一言★

毎日美味しい給食をありがとうございます。子どもたちが喜んでおかわりする姿が一日の楽しみの一つです！栄養バランスの取れた豊富なメニューは家庭でも参考にさせていただいています。

I先生ありがとうございました！