給食だより

2020年　4月1日
四つ木なかよし保育園　栄養士

ご入園、ご進級おめでとうございます。
新しいお友だちを迎えて、新たなスタートです。今年度も子どもたち一人ひとりに寄り添いながら、安全で美味しい給食をつくってお待ちしています。
様々な経験とともに、みんなで食事をする喜び、食に対する興味を育てていければと思っております。今年度も、どうぞよろしくお願い致します。

栄養士より

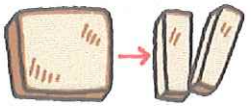
当園では、幼児さん対象に、毎月1回『食育集会』を行っています。食事のマナー、日本の伝統食、栄養についてなど、様々なテーマに基づいて、みんなで楽しみながら学んでいきます。乳児さんも、野菜ちぎりなど、食事に興味を持てるような取り組みを考えています。

手づかみ食べについて

10か月頃になると、多くの赤ちゃんは食べ物を認識して手を出すようになります。自分から食べようとする意欲の表れです。つかんで食べやすいよう調理方法や盛りつけを工夫しましょう。

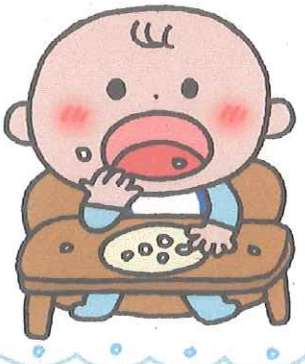
野菜は柔らかく煮る

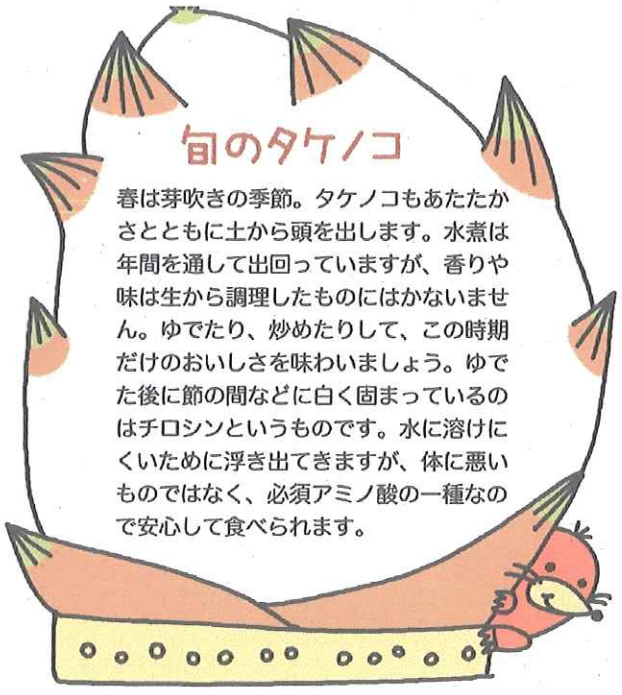
麺類は7～8cmくらいに切る



トーストをスティック状に切る

スープの具や麺類は、手づかみ食べ用の皿にのせる





旬のタケノコ

春は芽吹きの季節。タケノコもあたたかさとともに土から頭を出します。水煮は年間を通して出回っていますが、香りや味は生から調理したものにはかないません。ゆでたり、炒めたりして、この時期だけのおいしさを味わいましょう。ゆでた後に節の間などに白く固まっているのはチロシンというものです。水に溶けにくいために浮き出てきますが、体に悪いものではなく、必須アミノ酸の一種なので安心して食べられます。

朝ごはんを食べましょう

朝、充填されるセロトニンが子どもの"やる気"を生み出します。

セロトニンのはたらき

① 朝の目覚めよくする。
② 穏やかな感情をもたらし、思いやりを生む。
③ 達成感を感じやすくなり、やる気が出る。
④ 夜、脳が蓄積する知恵や知識の量が増える。

セロトニンの分泌に、朝ごはんの栄養が必要です♪