



5月 給食だより

令和3年5月1日発行
社会福祉法人悠晴大島なかよし保育園 栄養士



園生活にもそろそろ慣れてきた様子ですが、この時期は突然体調を崩してしまう子どももいます。子どもたちの表情や食欲などの変化に十分注意しながら、体調管理に気をつけていきたいと思います。



食べきれぬ量で、嫌いな食べ物をなくす工夫を

幼児の場合、うまく咀嚼できなかつたり、はじめての食べ物に戸惑ったり、苦味を感じるなどで、食べ物を嫌いになることが多いようです。食べやすい味つけ盛りつけ、おいしそうに食べて見せるなどの工夫をしましょう。最初は、食べきれぬ量で、「食べきれた」という達成感が次回の食欲につながります。また、「これを食べるとお肌がつるつるになるよ〜。」これは筋肉になるよ」などと、効果をおしえてあげてもいいのではないでしょ



三角食べのすすめ

ひとつのお皿の料理を食べ終わってから次のお皿へと、「ばっかり食べ」をしている子が多く見られます。苦手なものには手をつけずに残したり、好きなおかずだけでお腹がいっぱいにならないよう、バランスよく順番に食べる。「三角食べ」(ご飯⇒汁物⇒おかず⇒ご飯...)ができるように、ご家庭でも声かけをお願いします。

子どもの日のお祝い

柏の木の葉っぱは、新しい芽が出るまで古い葉っぱが落ちずについています。その様子から「跡継ぎが絶えない」縁起かつぎとして食べられるようになったと言われています。園では毎年、行事食として日本の伝統文化を子どもに伝えていきたいと思っています。

かぶとパイ・・・1個分

- 春巻きの皮・・・1枚
- りんご・・・20g
- 砂糖・・・小1
- レモン汁・・・1滴

- ①りんご・砂糖・レモン汁を煮てコンポートにする。
- ②春巻きの皮で兜を折りに①を詰める。

子どもの日給食で提供したおやつです。その日は、パイ皮で「兜」に折りましたが普段は、春巻きの皮のように包み「アップルパイ」で、提供しています。囃ん太に作れるので親子クッキングして



〈食育集会〉

4月は、「食事のマナー」と「舌」についてのテーマで行いました。コロナウイルス感染症対策として各クラスごとで行いました。進級してまだ戸惑いも多いこの時期だからこそ、マナーの良い悪いをクイズ形式で子どもたちに知らせました。

最後に「舌」には、5つの味を感じる場所があり1人1人感じ方が違うことや「舌」は、日々感じ方も変わるので嫌いなものもまた違う日に食べてみると好きな物になることがあるので苦手なものも1口は、食べようと思う勇気を持つことで好きな物が増えるという話をすると子どもたちのうなずいてくれる姿が見られました。



