

給食だより

真面保育園
2022年度
8月号No.88

夏野菜っておいしいね

毎日非常に暑い日が続いていますね。梅雨のジメジメとした気候とは違い、カラッとした気候ですが、汗もかきやすく体の水分はどんどん失われています。水分補給をしっかりと行い、給食でも体を冷やしてくれる効果のある夏野菜をたっぷり味わっていただけたらと思います。



8月の献立にも夏野菜がたくさん入っていることはもちろん、どのクラスの子どもたちも夏野菜の栽培を楽しんでいますよ。とれたてのきゅうりやナス、トマトやピーマンなど水々しい野菜を保育者が目の前でクッキング。食べる直前に火傷めたり、和えたりすることで切る時の音、焼ける音や香りを楽しめませう。五感を使って、食べたい気持ちがより膨んできますよ。

平和のつどい

8月4日(木)に、保育園で平和のつどいをします。日々、子どもたちの平和、幸せを願っています。あたりまえに毎日食事ができることにも感謝をしなければいけないと感じます。ありがたい、食べられることの喜びを実感できる機会になればと思っています。

子どもたちが安心して過ごせるような毎日でありますように。



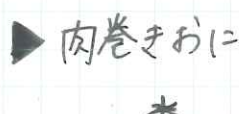


牛さんが食べられるために『しんできた』

幼児ではこの絵本を読み、皆で考え合う時間を作れたらと思います。

平和は毎日の中で、お腹いっぱい食べられる幸せ、「いただきます」の気持ちについて大人も子どもも考えていきたいですね。


今月のご当地メニュー 宮崎県

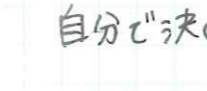
- ▶ 冷やし汁  宮崎県で親しまれているかけ汁です。タイやアジなどの魚の身をほぐし、みそと合わせたものを汁で、とき、冷やしたみそ汁を麦飯にかけて食べるそうです。きゅうりや青じそ、みょうがなどを使ったさっぱりとした一品です。
- ▶ チキン南蛮  ポルトガル(南蛮)のもたらした食文化のひとつで、一般の家庭でも親しんで食べられている料理です。保育園では卵を使わずにタルタルソースを作り、揚げたてを食べたいと思います。
- ▶ 肉巻きおにぎり  宮崎県発祥のおにぎり。甘辛い味付けがポイントです。



食べすぎ?? 少なすぎ??
どのくらい、食べたらいいの?

保護者の皆さんとセリとリしている離乳食ノートや、日々のお話の中で「うちの子は食べすぎかもじゃない」「どのくらい食べてもいいのかわからない」といった声をよく聞きます。

* 食べる量はそれぞれ  子どもは、体重1kgにつき、胃の容量は約30ml程度とされています。もちろん子どもそれぞれ体の作りも、運動量も異なります。『おで〇〇分なら... どのくらいまでなら... 食べてもいい!』と明確に決められるものではありません。

* 食べる量は自分で決める  お腹が満たされると「もういい」と言葉で示すでしょうし、食べている時の集中力や食欲がへそに向き始めると、満腹のサインかもしれません。

食の好みや、食量も「いい」という悩みもあるかと思いますが、子どもが自分で「これしか」ではなく「これなら」食べられると決めていると、知られると気持ちも軽く「いいね」。

自分で食べる量を決めるとは言え、食べすぎると胃腸の負担にもなる可能性もあります。乳児期、離乳期は欲求だけ食べさせるのではなく、普段の食事量と比べて、その子それぞれの適量を把握して心地よく食べられたらいいかなと思います。