

給食だよ!

7月に入り、暑さが一段とます今日この頃。

子どもたちは汗をキラキラと光らせながら、元気いっぱいです。
休息を取りながら、体調管理に気をつけて過ごしていきます。



食育のヒント



保育園では、離乳食を中心とした食事の疑問を集めた冊子「食育のヒント」があります。
給食だよりに掲載して紹介をしますので参考にしてください。

夏の暑さをのりきるために

暑さの厳しい夏は、栄養バランスのとれた食事と十分な休息がより重要になります。食事はめんやパンだけなどにならないよう、肉・魚・卵・野菜などもバランスよくとるようにしましょう。



夏のおやくそく

- ・早寝早起き
- ・朝ごはんを食べる
- ・冷たいものを食べすぎない
- ・水分をしっかりとろう

7月のいちおしメニュー

「チキン南蛮」

31日(木)

揚げた鶏肉を南蛮酢に浸し、タルタルソースをかけていただきます。栄養バランスが良く、南蛮酢の酸味が食欲を促し、夏バテ防止におすすめのメニューです。



7月のいちおしメニュー

レシピ

チキン南蛮

材料

(大人4人分)			
鶏もも肉	400g	たまねぎ	中 1/2ケ
		ゆで卵	1ケ
		甘酢らっきょう	大2ケ
A しょうゆ	大さじ1	マヨネーズ	大さじ4
さとう	大さじ1	乾燥パセリ	少々
酢	大さじ5	塩	少々
片栗粉	適量		
揚げ油	適量		

作り方

- ① 鶏もも肉は一口大に切り、片栗粉をまぶして油で揚げる
 - ② Aを小鍋でひと煮立ちさせ、①の鶏肉をくぐらせる。
 - ③ ゆでたまごをつぶし、みじん切りにしたラッキョウと合わせる。
 - ④ みじん切りにした玉ねぎを、フライパンで炒め、③に入れ、マヨネーズ、乾燥パセリ、塩で味を整える
 - ⑤ 鶏肉をお皿によそい④をかける
- ※②と④はレンジでもOK

Q 椅子から抜け出し、歩き回って食べません。それでなくても少食なのに、心配でつい追いかけて食べさせようとしてします。



A 遊び食べは3歳頃には取まってくるのですが、1歳から2歳にピークとなります。一人で食べられるようになるにはさけて通れない道と割り切って。しかったりしないで、できるだけ赤ちゃんの好きにさせてあげましょう。

ポイントは…
歩き回ったときは、追いかけて食べさせないで、待ちましょう。
席に戻ったら与えるようにし、15分から20分で切り上げます。遊び食べのせいで、食べる量が少なくなるのは気にしないで大丈夫です。
ただし、決めた時間に食べさせ、途中でほしがっても与えないことが肝心です。

Q 保育園では食事の前に手を洗う習慣をどうやって身につけさせてますか？



A タッチが上手になる前は、おしほりで食前食後に手を拭いてあげ、「きれいになって、さっぱりして気持ちいいね。」など声をかけ、清潔は気持ちがいいという事を伝えていきます。
また普段のあそびの中で、バケツやたらいに水をはって、おもちゃを浮かべたり、楽しく水に触れる機会を作っていきます。
水にも慣れ、洗面所に立てるようになってきたら、「ごしごし、ジャブジャブ」等楽しい声かけをしながら大人が手を沿えて一緒に手を洗ってあげます。慣れてきたら「ごしごしできるかな」など自分で手をこすれるよう、うながし順に洗い方を教えていきます。
水に触るのが怖い子には、蛇口から流れる水を見せ、「気持ちがいいよ」などと声をかけながら、少しずつ慣れるようにしていきます。

