令和８年１月　弥生保育園

明けましておめでとうございます。 年が明けて、さらに寒い季節になります。
さくら組さんは、保育園生活も残り３か月ですね。 体調管理に気を付けて、元気に過ごしましょう。

寒い日は温かい食べ物が体を守る！

温かい食べ物や汁物を食べると、おなかの中心(おへそのまわり)が温まり、全身の血の巡りがよくなります。乾燥しがちな鼻や喉の粘膜も守ってくれます(風邪予防)。 給食室では、温かい給食が提供できるように、時間差で保温した給食をだすようにしています。

今月は、「石狩汁」など、冬ならではのメニューも入っています。

１月いちおしメニュー

「真珠蒸し」

1月20日(火)

玉ねぎと豚挽肉で作った肉団子に

もち米をまぶして蒸します。蒸したもち米が

真珠のようだと名前が付けられたそうです。

腹持ちが良い、おやつです。

１月のいちおしメニュー　レシピ

真珠蒸し

材料　（大人４人分…８個）

もち米　1/２カップ
鶏ひき肉　１６０g
玉ねぎ　1/３ケ
みりん　小さじ１
しょうゆ　小さじ２
片栗粉　大４

食べる時お好みで：しょうゆ

作り方

① もち米は１時間ほど水に浸してからザルにあけ、水を切っておく
② 玉ねぎはみじん切りにし、鶏ひき肉、みりん、しょうゆ、片栗粉と合わせ、よくこねる。
③ ②を８等分に分けて丸め、①のもち米をまわりにつける。
④ 蒸気のあがった蒸し器に入れ、20 分ほど蒸して、出来上がり。

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考にしてください。

Q いろんな味をおぼえさせたいし、味つけはまだしなくていいのかな？

おだしが一番！

A

塩分は赤ちゃんの未熟な腎臓に負担をかけてしまいます。ですので離乳食はごくうす味が基本です。

保育園ではダシで味をつけたり、ほんのすこしお醤油をたらす程度です。

味つけは習慣になりやすいので、味付けをしなければそのまま過ごせるもの。中期になってもまだ味つけしないで食べさせてもいいですね。

濃い味に慣れてしまうと、うす味の物を受けつけなくなります。

Q スプーンや食器を触りたがり、こぼしたり、がちゃがちゃいわせて、もう、たいへん！

A

お母さんが汚されるのがいやで、赤ちゃんを膝の上にだっこして、手を押さえてたべさせていたため、食べ物を見ても自分から食べようとしない例が保育園でもありました。
食事は自ら進んで食べる意欲を育てる場でもあるんですね。
食器やスプーンに興味を示したら、その意欲を大切にしましょう。

園ではつかみ食べを大切にしています。
柔らかく茹でた野菜スティック等を小皿にいれてあげ、自分で食べたい気持ちを満足させます。
おかゆやおかず、スープ等は保育士のそばにおきスプーンであげます。