



給食だより 1月

杉戸みちのこ保育園

平成31年1月4日

新年あけましておめでとうございます。「食」を通して子どもたちにたくさんの経験をしてもらえようように取り組んでいきますので、どうぞ本年もよろしくお願いいたします。

楽しく食べよう!

「食」は、子どもの健やかな心と身体の発達に欠かせません。子どもが生涯にわたって健康で楽しい食生活を送ることが出来るように、以下のポイントに気を付けてみましょう!

～食事のリズム～

食事の時、おなかはすいていますか?

帰宅してから夕飯までの間におやつを食べてしまっていないですか?そうすると、夕飯の時間におなかすいていないので、食が進みません。また、食事の時間が遅くなると、寝る時間も遅くなり、翌朝、おなかすいていないことがあります。食事のリズムを整えることは生活リズムを整えることに繋がります。



～一緒に食べたい人がいる～

食事の時間は楽しいですか?

幼いころからみんなで食べる楽しさを体験していると、人の気持ちがよくわかるようになり、思いやりの心が育ちます。食事の時間は、家族やお友だちとの大切なコミュニケーションの場となります。



～食べ物を話題にする～

食べ物の話をよくしていますか?

食べたいものを話しあったり、本や遊びを通して食べ物や体の話題に親しんでいると、食べ物に興味と関心を持てる子どもに育ちます。楽しく食べることはまず食べ物に関心をもつことから始まります。



～食事を味わって食べる～

美味しさをみつけられますか?

食事の楽しさは、おいしさを知ることから始まります。離乳食の頃からたくさんの味を経験し、見る、触る、におい、音などから、食べようとする意欲が育ちます。おいしさの発見を繰り返し経験させてあげましょう。



～食事作りや準備にかかわる～

一緒に食事作りをしていますか?

食事作りやお手伝いは、生活技術を高めるばかりではなく、マナーや習慣を覚え、コミュニケーションをはかるいいチャンスです。料理をするだけでなく、買い物や、食器を並べることも食事の準備の一つです。



今月の給食レシピ

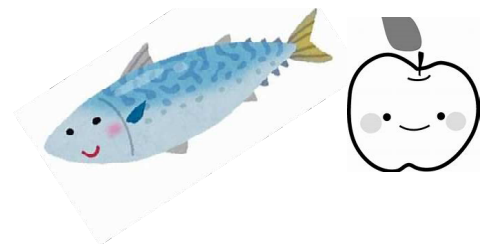
材料 幼児2人分

さば	2枚 (80g)
酒	少々
しょうが	1枚 (0.4g)
片栗粉	1cm (3g)
揚げ油	適量
りんご	1/10個 (24g)
玉葱	1/20個 (10g)
しょうゆ	小1 (5g)
砂糖	小1 (2.4g)
酢	小1 (4g)

鯖のりんごソースかけ

つくりかた

- 1 さばに酒とおろししょうがをふりかける。
 - 2 1に片栗粉をまぶして油で揚げる。
 - 3 りんごと玉葱をすりおろし、しょうゆ、砂糖、酢を加えて火にかける。
 - 4 2の上に3をかける。
- とても人気で、魚が苦手な子どももおいしい♡と言ってぺろりと食べてしまうメニューです♪



食育活動

7日(月)に七草集会有ります。七草粥やおせち料理のお話があり、日本の伝統を学びます。

