



きゅうしょくだより



春はもうすぐだよ

清明保育園 給食室

暖かい日と寒い日の差が激しく、体調管理も難しい季節です。今月も気合いを入れて、クッキングをするので休まず元気に保育園に来てください。

2月クッキング

ひばり組は納豆和えを作りました。1人ずつ大きなスプーンを使って納豆をまぜまぜ。ピヨーンと伸びた納豆を見てみんな大喜びでした。



りす組はシュガーサンドを作りました。グラニュー糖とマーガリンをスプーンで混ぜ合わせ、食パンに塗り食べました。混ぜる際、手がベタベタになりましたが自分で作ったシュガーサンドに、美味しそうにかぶりついていました。



きりん組は大根とじゃこのサラダを作りました。大根、きゅうり、人参を包丁で切りました。完成し味見した時には野菜が苦手な子も『美味しい』と満足気でした。



ゆき組はホットケーキを作りました。ホットケーキを裏返す際に、フライ返しをケーキの下に入れ込むことが難しく隣のケーキにくっついたりと苦戦していましたがみんなで盛り上がりながら美味しいホットケーキができました。



ひよこ組はえのきを割きました。初めて見るきのこを不思議そうに見つめ、恐る恐る触っていました。慣れてくると指先で上手につまんで割くことができました。

偏食を予防するには

以下の4つの事に注意して子どもの頃から偏食を予防しましょう。

①両親や家族と一緒に食べる人が偏食をしない

→小さい子は親や兄、姉の様子をよく見ています。周りの人が偏食をしているとマネをしてしまいます。

②見た目や味付けなどを工夫して食べやすくする

→ピーマンが嫌いな場合、カレー等に混ぜてピーマンを食べられたと自信をつけてあげる方法があります。また嫌いな食材は濃い味付けをして食べてもらう方法もあります。(食べ慣れたら段々薄味にしていくなど濃い味付けばかり食べ過ぎないように注意が必要です)

③テレビをつけたりせず、家族で和やかな雰囲気をつくる

→子どもはテレビに集中すると食が進みません。ゆっくり食べると満腹中枢が刺激され満腹になります。お腹の空いている状態でごはんを食べて偏食を減らしましょう。

④個食をしない

→1人で食べると好きなものだけを食べることが多いです。必ず2人以上で食べるように心がけましょう。



3月の予定献立栄養量

		エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	カリウム	鉄	V.A	V.B ₁	V.B ₂	V.C	食塩	食物繊維
乳児	目標	420kcal	17.0g	11.5g	190mg	405mg	2.0g	170μgRE	0.23mg	0.25mg	18mg	1.4g未満	2.7g
	予定量	377kcal	13.9g	11.3g	160mg	553mg	1.6g	170μgRE	0.20mg	0.23mg	19mg	1.1g	2.6g
幼児	目標	570kcal	23.5g	16.0g	260mg	630mg	2.5g	215μgRE	0.32mg	0.36mg	23mg	1.6g未満	3.6g
	予定量	539kcal	19.9g	16.3g	225mg	790mg	2.3g	243μgRE	0.31mg	0.35mg	27mg	1.5g	3.8g

2月の実施献立栄養量

		エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	カリウム	鉄	V.A	V.B ₁	V.B ₂	V.C	食塩	食物繊維
乳児	目標	420kcal	17.0g	11.5g	190mg	405mg	2.0g	170μgRE	0.23mg	0.25mg	18mg	1.4g未満	2.7g
	実施量	390kcal	14.0g	11.6g	184mg	538mg	1.7g	239μgRE	0.17mg	0.26mg	21mg	1.3g	2.9g
幼児	目標	570kcal	23.5g	16.0g	260mg	630mg	2.5g	215μgRE	0.32mg	0.36mg	23mg	1.6g未満	3.6g
	実施量	553kcal	20.0g	16.7g	258mg	769mg	2.3g	339μgRE	0.25mg	0.38mg	30mg	1.8g	4.3g