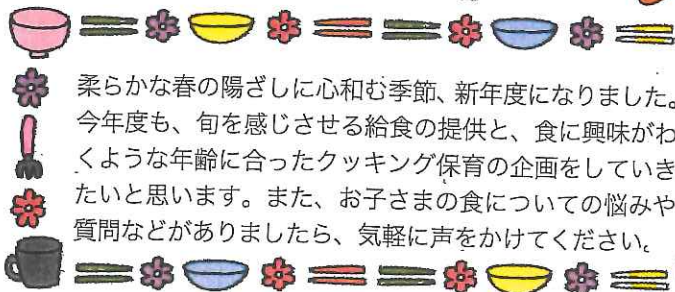


給食だより 4月

立場りびと
保育園



柔らかな春の陽ざしに心なごむ季節、新年度になりました。今年度も、旬を感じさせる給食の提供と、食に興味をわくような年齢に合ったクッキング保育の企画をしていきたいと思ひます。また、お子さまの食についての悩みや質問などがありましたら、気軽に声をかけてください。



給食室に
声をかけてください!!



毎日の食事作り、メニューを考えるだけでも大変ですよ。簡単で、子どもが喜んで食べてくれて、そして栄養バランスが良いもの…。ちょっと悩んだときは、給食室に気軽にお声をかけてください。ヒントになるようなことをお伝えできるかもしれません。また、子どもの食事の悩みはつきないものです。気になることは、担任や連絡帳を通じてご相談ください。専門職として少しでも悩みが改善されるよう、協力させていただきます。

だし汁はすべて手作り!

園の給食で使われるだしをご紹介します。

- 離乳食 → 野菜スープ、昆布
- 煮物用、すまし汁 → 昆布、かつおぶし

手間をかけて作るだけに、自然の食材からとっただしはやさしい味です。少し物足りなく感じられるかもしれませんが、食材の味を生かした料理に仕上がります。試食会などのときに、ぜひ味わってみてください。

旬のタケノコ

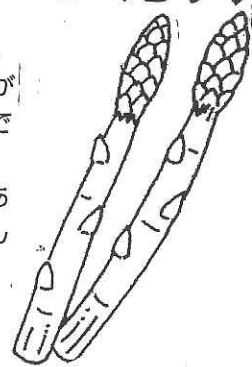
春は芽吹き季節。タケノコもあたたかさとともに土から頭を出します。水煮は年間を通して出回っていますが、香りや味は生から調理したものにはかないません。ゆでたり、炒めたりして、この時期だけのおいしさを味わいましょう。ゆでた後に節の間などに白く固まっているのはチロシンというものです。水に溶けにくいために浮き出てきますが、体に悪いものではなく、必須アミノ酸の一種なので安心して食べられます。

しゅんのはくしょくぶつ

アスパラガス

ヨーロッパでは、アスパラガスが出まわると、春の訪れだといわれます。店先には、みなさんがよく知っているグリーンアスパラガスがならんでいます。

ゆでたり、油で揚げたりすると、みどり色があざやかです。時間がたつと苦くなるので、新鮮なものを買ひ、早めに食べることが大切です。



モグモグ



給食室から... ごあいさつ
1歳児を担当する事になった保育士です!新しいお友達が増えるのでまずはみんなと楽しい給食の時間が過ごせればと思いますどうぞよろしくお願ひ致します。今年度は、1歳児の担当を致します。2歳児は、食べる事に興味をもつ!ニを指導していきたいです。今年もどうぞよろしくお願ひ致します。



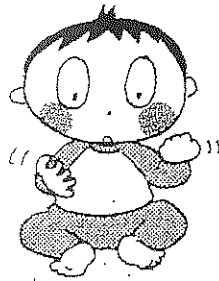
いただきます!

ごちそうさま!

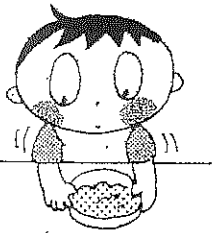


ご参考ください!

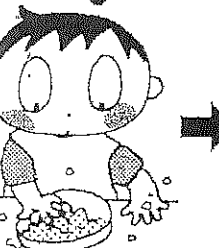
子どもはそれぞれの段階を経て、成長していきます。



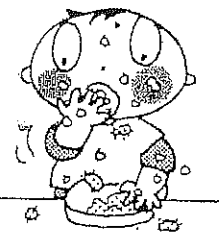
手が開いてくると刺激に反応し、力強く器用に働くようになる。



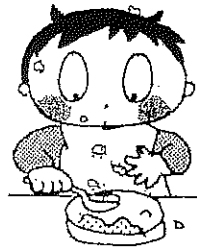
食器を両手でつかみ、自分の方に引き寄せる。



つまんだり、わしづかみで口に入れたりする。



器の中の食べものを一生懸命とろうとする。

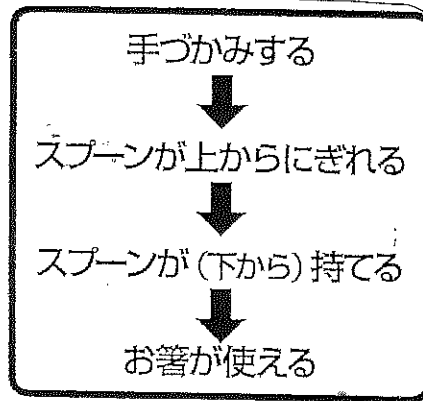


上づかみ



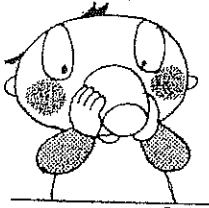
下ささえ (大人と同じ)

スプーンも使う



コップで飲み始める。

中身がコップの7分目くらいだと、中を確かめながら飲むことができる。

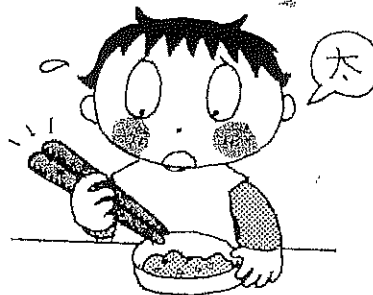


<2歳頃向けです。1歳前のお箸に比べてみましょう。>

お箸が子どもの小さな手に合っているかな？
使いやすいかな？

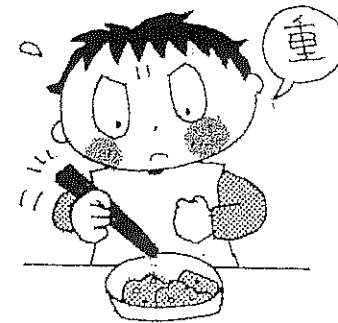
太さ

- 先が太いと、さく、すくう、つまむ、くるむなどの操作がむずかしい。
- 握るところが太いと、子どもの指で2本の箸を押さえることがむずかしい。



重さ

- 重すぎると、指に負担がかかり、ストレスが生じてイライラしそう。



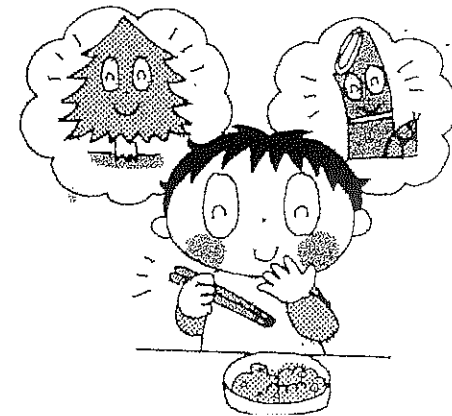
長さ

- 長すぎると箸の操作がむずかしい。



材質

- 竹や木の素材を生かしたものが使いやすい。



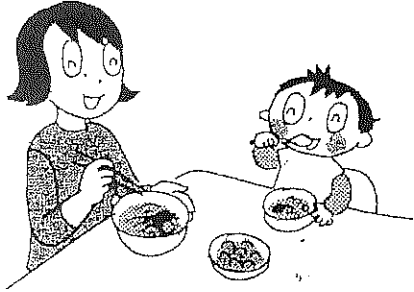
スプーンを使い始める時期は？

スプーンが食事の道具として使用されるのは、1歳半頃とも2歳前半にかけてとも言われています。また箸を使用するようになるのは、一般には3歳を過ぎてからと言われています。

楽しく食べるって？

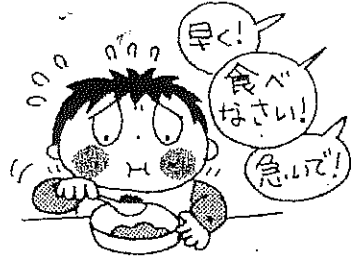
1 いっしょに食べる

子どもに安心感を。



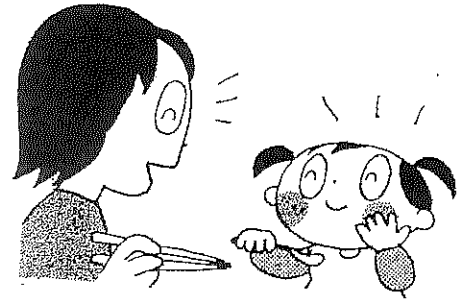
2 無理強いしない

食べなさい！ 急いで！ は禁物。

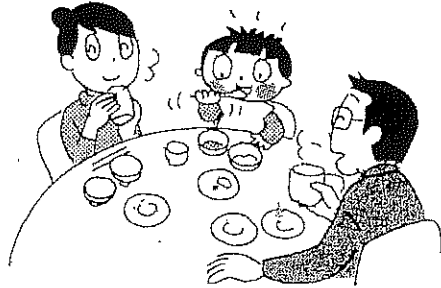


3 おいしいねと共感しながら

子どもに満足感を。



4 食事時間にゆとりをもつ



★ 食事はできるだけご家族でとれる様に時間を
作ってあげよう！
お子さんのそばには食事を見守るだけでも構いません。
食べる楽しさ、美味さをもっと頃から見つけて行きましょう。

お手伝い…例えばこんなこと

ミニトマトのへたとり



食器運び



配膳の手伝い



キュウリの板ずり



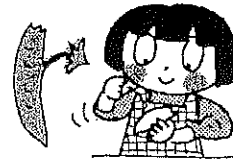
味つけ



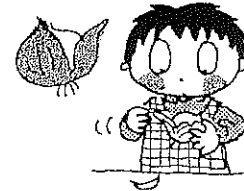
団子作り



お豆のすじとり



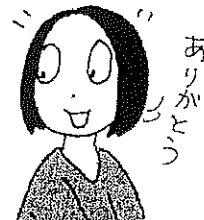
タマネギ皮むき



食器ふき



食事ができたことを家族に伝える



テーブルふき



★ 何しろ、お子さんのできるお手伝いを色々にしちゃおう。
（お見守りでも構いません）。親子の思い出を大切にしたい。