



10月 給食だより

うずも保育園
令和4年9月30日

これからは気温も下がり、寒暖の差もある季節の変わり目は体調を崩しやすくなります。十分な睡眠と栄養を摂り健康に過ごしましょう。天気の良い日におさんぽに出かけると、庭の柿の色づきを見たり、秋への移り変わりを肌で感じる事ができリフレッシュできますよ。



食欲が増す今の時期がチャンス!
～苦手な野菜を食べやすくする工夫～

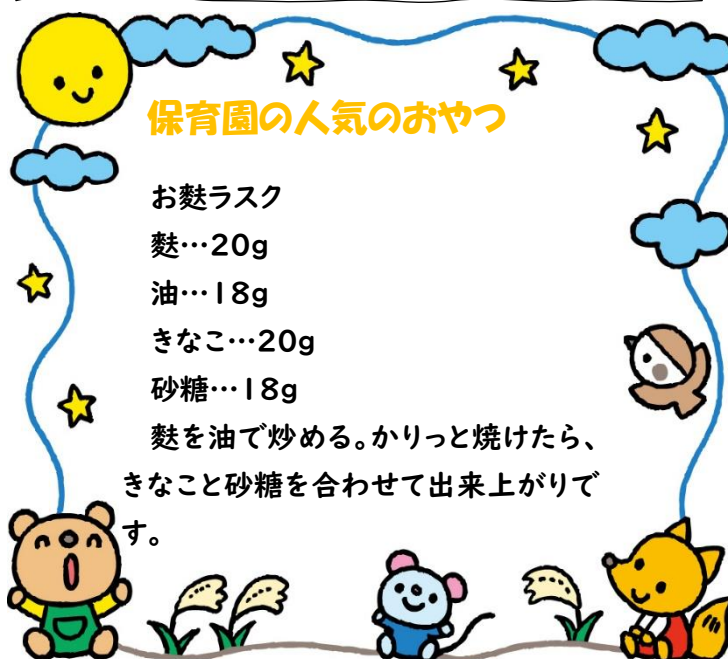
- ・新鮮な旬なものを選ぶ
旬な野菜は水分、甘みが強くおいしい
- ・切り方をかえる
繊維に沿って切ると苦みが柔らかくなる
繊維を断って切ると噛みやすくなります
- ・下茹でする
あくや匂いをとる効果があります
- ・食べたら誉める
少しでも食べたら大きさに誉めて自信をつける
- ・食べている姿を見せる
周りの人が美味しそうに食べる姿を見せる
- ・食べなくても食卓に出す
頻繁に目にする事で見慣れる



夕食までのつなぎの
食べ物

帰宅したらすぐ食事の準備、という頃になると、子どもはお腹が空いてぐずったり、泣いたりする時があります。欲しがらまにお菓子をあげてしまうと夕食が食べられなくなってしまうのでそんな時は栄養のある1品をあげるようにしましょう。

- ◎スティック胡瓜 (2~3本)
- ◎バナナ (大きいバナナなら3分の1)
- ◎シリアル(10g程度)
(牛乳をかけずにスナック感覚で)
- ◎枝豆(10個程)
- ◎ミニおにぎり(1個)
- ◎チーズ(2個)



保育園の人気のおやつ

お麩ラスク

麩…20g

油…18g

きなこ…20g

砂糖…18g

麩を油で炒める。かりっと焼けたら、きなこ砂糖を合わせて出来上がりです。



よく噛んで食べよう

子どものうちから、食べるによく噛むことは大切です。唾液をたくさん出すことによって虫歯を予防したり、かむ動作によるストレス解消の効果もあるそうです。小魚や海藻、根菜、くだものなど食事にはぜひよく噛んで食べる食材を加えましょう。