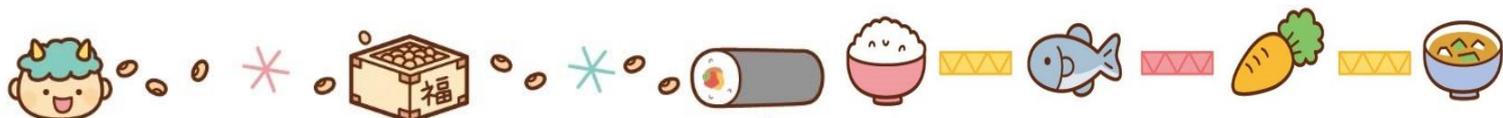




2月 給食だより

うずも保育園
令和5年1月31日

吐く息はまだまだ白く、朝晩はとても冷えますが、少しずつ日差しがやわらかくなってきているように思います。給食では、冬野菜を中心に体を温める食材を多く取り入れています。



恵方巻について

恵方巻は節分の日に食べると『吉』。江戸時代頃に大阪で始まったと言われていす。その年の恵方(神様がいらっしゃる方向)を向いて、よそ見をせずだまって一気にいただくのがルールです。今年の恵方は南南東やや南です。恵方巻は小さい子どもには食べるのが難しいので、無理せず楽しく食べるのもよいですね。保育園では、パンに具材をはさみロール状に丸めた恵方ロールパンを作り皆で食べたいと思います。

食感を楽しむ工夫で噛む力

上手に食べるには、食べ物を噛み潰す力だけでなく食べ物に合わせて噛み方を調整する力も必要です。『カリカリ』『パリパリ』など色んな食感を体験できるよう調理を工夫し、食事中は「噛むとどんな音がするかな？」などとお話しながら、楽しんで食事をするとうよいでしょう。自然に噛む力が身に付きます。

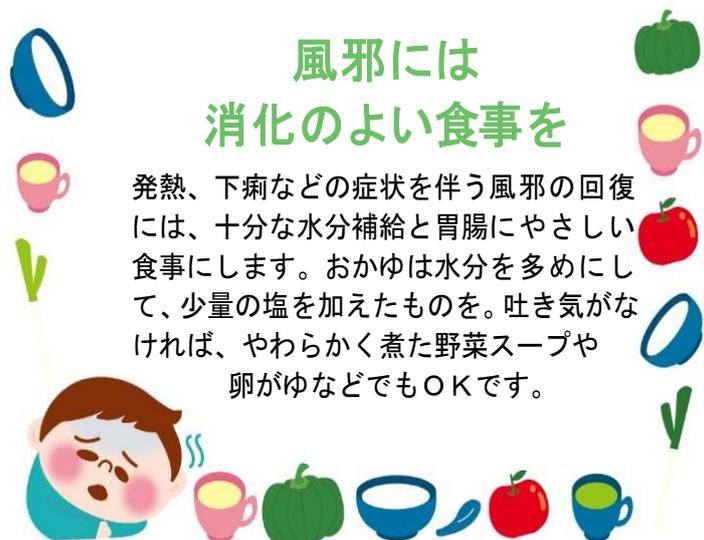


偏食について

偏食はほとんどの子どもたちが経験するそうです。1歳くらいから始まり、以前好きだったものが嫌いになることもあります。アレルギーなどの事情がない限り、食べなくてもあまり気にせず、まずは普通に食卓に出して大人が食べてみましょう。一時的な場合も多いので、あるときふっと食べられるようになることもりますよ。

風邪には 消化のよい食事を

発熱、下痢などの症状を伴う風邪の回復には、十分な水分補給と胃腸にやさしい食事にします。おかゆは水分を多めにして、少量の塩を加えたものを。吐き気がなければ、やわらかく煮た野菜スープや卵がゆなどでもOKです。



栄養士 齋藤