

給食だより

2024年5月
ミアヘルサ保育園ゆらりん仙川
管理栄養士

入園・進級して1ヶ月が経ちますね。保育園での生活や新しいクラスでの生活にも段々と慣れて、給食やおやつを楽しく食べている姿をよく見かけられるようになりました。一方で、寒暖差があったり、新しい生活で気がつかないうちに少し疲れがたまったりと体調を崩しやすい時期です。子どもも大人も元気な笑顔で登園できるように、もう一度生活リズムや食事に注目してみる良い機会です。



朝食をしっかりと食べよう！！

元気に過ごす為には、日々の生活リズムと食欲が大きく関わってきます。空腹感や食欲を感じ、それを適切に満たす心地よさを経験することで習慣となり、生活リズムを整えることへと繋がってきます。中でも朝食は一日を始めるエネルギーとなり、その日の生活に大きく関わってきます。

とてもお腹が空いているのにいざご飯を食べようとすると思っているよりもあまり量を食べられない経験を大人ならしたことがあるかと思います。朝食を食べなかったり、少なすぎたりするとそれと同じことが子どもでも昼食時に起こります。朝食をしっかりと食べる事が、一日の食事量に関わりその積み重ねが日々の生活リズムや健康に影響してきます。

どうしても、朝食を食べられない時は内容よりも何か口にするのを優先して大丈夫です。朝食を食べる習慣がついてきたら内容も考えていきましょう。

何を食べてもいいのかな？や量など困っていることがあればいつでもご相談ください。



子どもの日のお祝い

かしわ餅に使われる柏の木の葉は、新しい芽が出るまで古い葉が落ちずについています。その様子から「跡継ぎが絶えない」縁起ものとして食べられるようになったとされています。

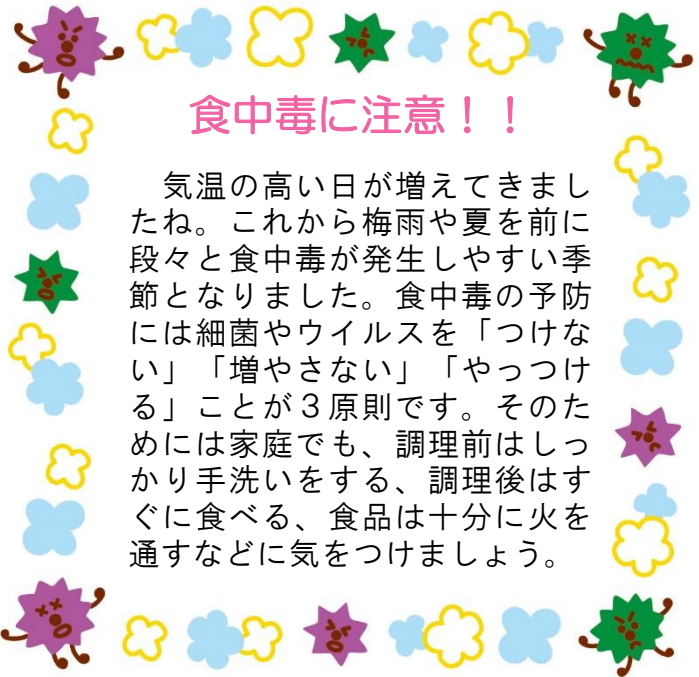
保育園では5月2日に子どもの日のメニューを提供します。今後も行事食を通して日本の伝統文化などを子ども達に伝えていきたいです。



【クラスの様子】

少しずつ保育園の給食や新しいクラスでの食事や量に慣れてきたように思います。食事は個人差もあるので、できる限り個人に合わせて対応をしながら、苦手な食材にチャレンジしたり、完食できるようになったりと子ども達自身が楽しく喜びを感じられるように援助していきたいと思っています。今月からは全クラスで給食の時間以外の食育活動も行っていきたいと思っています。子ども達がどのような反応をしてくれるのか楽しみです。活動の様子などはおたよりでも伝えていきたいと思っています。楽しみにしててください。

くじら組：新年度最初の食育だったので、身だしなみもチェックしながら、グリンピースのさやむきをしました。少々固いためむきづらかったのですが、筋を取ってからしっかりと中の豆を取り出すことが出来ました。並んでいる豆を見て「かわいいー！」「見て！5個も入っている」など嬉しそうな様子でした。



食中毒に注意！！

気温の高い日が増えてきましたね。これから梅雨や夏を前に段々と食中毒が発生しやすい季節となりました。食中毒の予防には細菌やウイルスを「つけない」「増やさない」「やっつける」ことが3原則です。そのためには家庭でも、調理前はしっかりと手洗いをする、調理後はすぐに食べる、食品は十分に火を通すなどに気をつけましょう。