



# 給食だより

2024年1月31日発行  
ゆらりん高輪保育園  
管理栄養士 鈴木理子

厳しい寒さが続く毎日ですが、子どもたちが寒さに負けず楽しそうに遊ぶ声が給食室まで聞こえてきます。しっかりと栄養を取って体を温めることで風邪や怪我なく元気に過ごしていきましょう。

## おなかに優しい食事について

寒さからおなかの風邪をひきやすい時期です。

おなかの調子が良くないときの食事はどんなものが良いのかお知らせします。

①消化の良い食品や調理方法を選びましょう

胃腸の調子が悪い時は、できるだけ食物繊維や脂肪が少ない食品をやわらかく調理した料理が適しています。

a.食物繊維の多い食品：きのこ・海藻・たけのこ等

b.脂肪の多い食品：脂身の多い肉等

c.消化の悪い調理方法：切り方が大きい・固い・油をたくさん使う

これらは避けることをお勧めします。

②胃酸の分泌を高める食品は控えましょう

a.香辛料の多い物 b.甘味の強い物 c.食塩の多い物 d.酸味の強い物 e.嗜好飲料

③食事は、ゆっくりよくかんで食べましょう

④冷たいものは、一気に飲まないようにしましょう

⑤食後は、休息をとりましょう

胃腸の調子は日頃の生活習慣との関連が深いと言われています。規則正しい生活、バランスの取れた食事、たっぷりの睡眠を心がけて生活しましょう。

## 食育紹介

今月はさくら組の食育の様子をお伝えします。

さくら組では、1月に調理方法についてのお話をしました。

焼く・茹でるなどの調理方法の特徴とどんな料理を作る時に活用するか伝えると、「パスタいつも鍋で茹でてるよ!」「ハンバーグはホットプレートで焼いてる!」と子どもたちからたくさんの声があがり驚きました。日常生活の中で食に興味を持つことが増えている証拠かなと嬉しく思いました。

料理と調理方法を線でつなぐクイズは少し難しかったという子もいましたが、その後の給食でもこれはどうやって作ったの?と気にする様子が見られました。

また、4月に大豆からみんなで作った味噌が出来上がり、みそ汁作りを体験しました。

具材は分担して子どもたちが包丁で切りました。

恐るおそる切る子もいれば、「いつもおうちでお手伝いをしているから!」と言って上手に切る子もいました。

みんなで作った味噌汁はとってもおいしかったようであっという間に食べてしまったさくら組の皆でした。

## 今月の食育予定

すみれ組	果物に触れる
ゆり組	バランスよく 食べることについて
ひまわり組	調味料について
さくら組	だしについて クッキング

乳児クラスは、先月に引き続き姿勢や食具の持ち方について、栄養士が様子を見たり、声かけをしたりすることを食育の一環として取り組んでいきます。

お子さまの食事の様子で気になることがありましたら、担任や給食担当の職員にお声がけください。子どもたちに伝えたり、食育活動に取り入れたりしていければと思います。