



給食だより

2023年1月31日
ゆらりん高輪保育園
栄養士 見須 諒

節分が過ぎると春めいた気温や天気が変わっていくとされています。まだ寒い季節が続きます。手洗い・うがいに加えて、毎日の食事で栄養があるものを食べて風邪やウィルスに負けない身体をつくりましょう。

おやつについて

おやつは子どもたちにとって「楽しみ」の要素が強く、心の栄養となります。甘いお菓子が多く目に入りますが、お菓子やジュースだけがおやつではないことや子どもが食べただけ与えるものではないことを把握しておくことが大切です。食べ過ぎは味覚や嗜好の発達に影響することもあるので、以下のことを心がけてみてはいかがでしょうか。

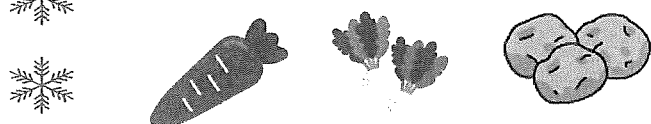
- ごはんやイモ類、野菜、果物、牛乳などを組み合わせて選ぶ（例：市販のお菓子＋ヨーグルト、おにぎり＋果物など）
- 食べる前に量をきちんと決める（袋から直接食べるのではなく、お皿に入れるなどの工夫をする）
- 時間を決める（食事の直前は避け、昼食と夕食の間等を選ぶことが好ましい）

また、食べた後は歯磨きやうがい、お茶を飲むなどをするとよいでしょう



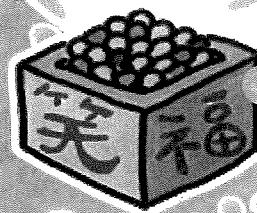
今月はすみれ組の食育の紹介です。

先月じゃがいも・にんじん・かぶに触れる体験をしました。初めての食育ということもあり、始めは警戒していましたが、絵本に出てくる野菜と同じなことが分かると手を伸ばし、片手や両手でしっかり持って触れることを楽しんでいました。今後も食への興味を広げられるような食育をやっていきたいと思います。



今月の食育予定

- すみれ組 葉野菜に触れる
- たんぽぽ組 野菜の型抜き
- ちゅうりっぷ組 おにぎり作り
- ゆり組 ランチョンマットを使用した食事
- ひまわり組 調味料について学ぶ
- さくら組 お楽しみ給食の献立作成



節分のおやつは
鬼まんじゅうで
す🍡!