

給食だより

令和5年7月 花山認定こども園



暑い夏が近づいてきました。三食を規則正しく、出来るだけ色々な食品をとりあわせて、栄養のバランスをとり、暑い夏に負けないようにしましょう。

今月の献立のテーマ

「食材の色・形・香りに興味を持つ」です。

料理に入っている食材に興味を持ち、育てている野菜に触れて観察するなど、食に関する五感を意識しながら、給食時間を楽しんでもらいたいと考えています。

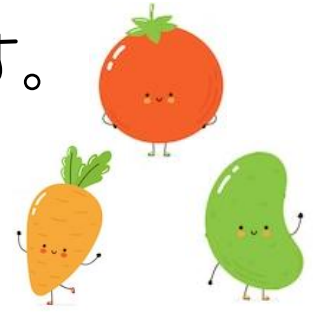
乳児クラスには野菜をかごに入れて、いつでも触ったり、匂いをかいだり、皮をむくなど野菜に触れ合う時間をつくっています。

幼児クラスでは、その日の食材をお部屋に持っていき、実際に触って野菜に親しんでいます。



「どうして野菜を食べなきゃいけないの？」

野菜が苦手な A くんからの質問です。
お肉やお魚、ごはんは好きだけど、
野菜全般得意ではありません。



「いろいろな味を知って欲しいからだよ」と答えました。毎日たくさんの経験を重ねながら成長している子ども達。それは、食べることも同じです。苦手な物を食べたくない気持ちは、よくわかります。それでも、野菜の味を知らないで大きくなるよりも、少し食べてみて味を知って、その経験が、大きくなった時の好き嫌い克服に繋がるといいなと考えています。



いつか食べられるようになるとおおらかな気持ちで根気よく、野菜も食卓に出して子どもが食べるきっかけをつくって欲しいと思います。

小さい頃苦手だった食べ物が大人になると食べられたりするのには、幼児期での経験のたまものですね。



夏の水分補給 熱中症を予防しよう

ここ数年、札幌も夏になると気温の高い日が続くようになりました。体温調節機能が十分に発達していない乳幼児は、大人に比べて熱中症にかかりやすい傾向にあります。

【子どもの水分補給のポイント】

- ① 汗をかく前後に飲む
- ② 1度に沢山飲まない
- ③ 水分補給は水かお茶で行う
- ④ 食事にみそ汁やスープを用意する



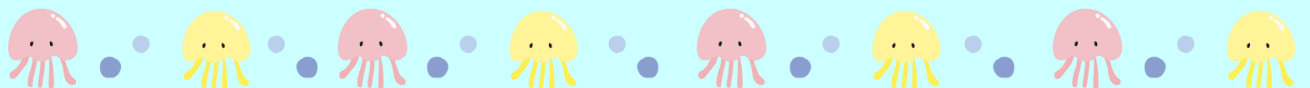
【年齢別 体重kg当たりの水分摂取量】

(乳幼児) 100~130ml/kg/日

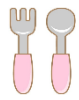
(児童・生徒) 60~100ml/kg/日

(成人) 30~40ml/kg/日

一日に必要な水分摂取量です。気温や体調で摂取量も変わってくるので目安にしてください。



子どもは喉が渴いた状態を上手く伝える事が出来ません。常に注意をして見守っていきましょう。



今月のレシピ

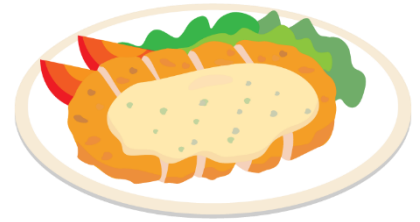


揚げない

《チキン南蛮》 幼児4人分

《材料》

- ・鶏もも肉 4枚（40gカット）
- ・塩 少々
- ・卵 1/5個
- ・小麦粉 大さじ2
- ・油 適量
- ・醤油 小さじ1弱
- ・酢 小さじ1弱
- ・砂糖 小さじ1
- ・タルタルソース★



《作り方》

- ① 鶏肉は塩をふり、卵にくぐらせ、小麦粉を付ける。
- ② 油を引いたフライパンで①を焼く。
- ③ 醤油・酢・砂糖を合わせてひと煮たちさせ、肉を漬ける。タルタルソースを添えて完成です！

★園では、卵不使用マヨネーズとパイナップル缶(同量)を合わせてタルタルソースを手作りしています♪