

# 給食だより

令和6年12月 花山認定こども園



今年もあと1カ月となりました。朝・昼・夜の三食を規則正しく、栄養バランスのとれた食事で、元気に過ごしましょう。



## 今月の献立のテーマ



「行事食を楽しもう」です。

日本には、季節ごとに健康や長寿の願いが込められた特別な食事があります。



◎冬至・・・12月21日

1年で夜が一番長くなる日を冬至と言います。ゆず湯に入ったり、かぼちゃを食べたりし、寒い冬に向け健康に過ごす準備をします。

また冬至の日に「ん」のつくものを食べると運気が上がると言われています。かぼちゃ→漢字で何斤(なんきん)、にんじん、うどん、みかん、れんこんなどがあります。

## 咀嚼

咀嚼とは、

- ① 食べ物を口に入れてつぶし
- ② 唾液と混ぜてやわらかくし
- ③ 飲みこむための準備をすることを言います。



大人は、目で見て食べ物の「大きさ・やわらかさ・味」を想像することができますが、経験が少ない子ども達は、想像できないため、こぼしたり詰め込んだりしてしまいます。

さらに、子ども達は口の中、歯や噛む力もまだ未発達です。

そのため、月齢や個人差に合った食事を用意する必要があります。

花山認定こども園では、こぼし組の離乳食・完了食・幼児食と個人に合わせた食事を提供しています。

どんぐり組は食べにくい豚肉を鶏肉に代替し、乳児クラスでは、おかずも食べやすいように刻んで提供しています。



←左 2歳児へ提供

←右 1歳児へ提供

(こぶし組には必要に応じて刻めるようにハサミも用意しています。)

同じ月齢でも口の中の発達や食べ方には個人差があり、口の中にたくさん詰め込んでしまう子や、しっかり噛まずに飲み込んでしまう子もいます。

どんな食べ方をしているか、いつも注意深く観察していますが、家での食べ方も常時共有していきたいと思っています。よろしくお願いたします。

食事のことで不安や質問のある方は、いつでも声をかけて下さい。



🍴🍴 今月のレシピ 🍴🍴

《ビビンバ》 幼児4人分



《材料》

- ・豚ひき肉 100g
- ・焼き豆腐 180g（水切りしておく）
- ・ねぎ 10g（みじん切り）
- ・生姜・にんにく 少々（みじん切り）
- ・人参 15g（みじん切り）
- ④・醤油 小さじ2 / ・砂糖 小さじ1 / ・塩 少々
- ④・ごま油 小さじ1 / ・いりごま 小さじ1

（ナムル）（野菜を茹でて切り、ナムルを作る）

- ・もやし 60g ・ほうれん草 2株
- ・ごま油 小さじ1 ・塩 少々

《作り方》

- ① 油（分量外）で豚ひき肉・野菜を炒め、水切りした豆腐を加え水分を飛ばす。
- ② ①に④を加えて味付けをする。
- ③ ナムルを作り、②と和えて出来上がり♪