

# 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せん。



◎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。よろしくお願ひいたします。

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♪