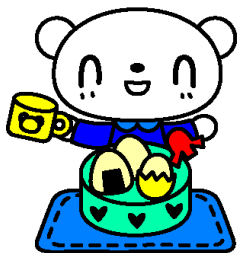




給食だより

令和3年 4月
栄養士 照屋恵美



ご入園・進級おめでとうございます



春風の候、子供たちや保護者の皆様もこれから園で会うお友達や先生に胸をときめかせていることでしょう。精神的にも不安定になる時期で体調を崩すことも多いかと思いますが、栄養・睡眠をたっぷりとって規則正しい生活がおくれるよう心がけましょう。新しい環境に早く慣れるよう私たちもご協力致しますのでよろしくお願ひ申し上げます。

栄養士 照屋めぐみ

乳幼児期は「食習慣の基礎がつくられる大切な時期」です。給食では成長期に必要な栄養素のバランスだけでなく、旬の食材や郷土料理などを取り入れ「食の楽しさ・食材の美味しさ」を感じられるようなメニュー作り心がけています。一年間どうぞ宜しくお願いします。



厨房職員の紹介

水野由希乃

園の食事にも親しみを持ってもらえるように、調理員一同「安全・安心」に努めます。好き嫌がなく食べてもらえるような給食を作ります。一年間よろしくお願ひ致します。

真栄田 淳子

子どもたちに安心して食べてもらえるような食事作りを第一に実行していきます。好き嫌がなく美味しく食べてもらえるよう頑張ります。一年間、よろしくお願ひ致します。

渡嘉敷 あゆみ

子どもたちが、好き嫌がなく、笑顔になれる食事作りをしていきたいと思ひます。安全、安心を心がけ、一年間頑張りますので、よろしくお願ひします。



保育園の給食



～食事を通して情操面や知能面を育てる“食育(食教育)～

特に幼児期は、食習慣を身につける大切な時期ですから園とご家庭の連携で、子供への食育をすすめていきましょう。



安心と安らぎのなかで食べる意欲の基礎づくり

- ★ 安心と安らぎの中で母乳(ミルク)を飲む心地よさを味わう
- ★ いろいろな食べ物を見て、触って、味わって、自分で進んで食べようとする

※ 一人ひとり月齢にあわせて作ります。初めての食品(特にたんぱく質)については、アレルギーの問題等もありますので、ご家庭での様子もお伺いしながら進めていきます。ご協力よろしくお願ひします。



食べる意欲を大切に、食の体験を広げる

- ★ 給食では「昼食+おやつ」を提供しています。
 - 1～2歳児 午前のおやつ+昼食+午後のおやつ 一日の栄養量の50%を給与目標量としています。
 - 3～5歳児 昼食+午後のおやつ 一日の栄養量の45%を給与目標量としています。
- おやつは一日の栄養量の10～20%程度を目安にしています。

給食でバランスの取れた栄養が摂取できるよう計画を立てた献立作りをしています。



アレルギーについて

アレルギーのあるお子さんはお知らせください。除去食なども行いますが、その際は必ず医師の診断を受けていただき、診断書の提出が必要となります。むやみな除去食は成長の妨げになりますので、ご理解の程よろしくお願ひします



スプーンの持ち方練習ステップ3

ステップ1



スプーンを上から握る

まだ指先の力が弱く、上手にすくえない事もありますが、自分で食べたい気持ちを大切に！最初は、手を添えて口まで運んであげたり、食べ方を見せてあげると、マネをしてだんだん上手に使えるようになります。手づかみ食べとスプーンを両方使いながら少しずつ練習していきましょう！

ステップ2



スプーンを下から握る

スプーンを使うことに慣れてきたら下から柄を握るようにしてあげてください。手首を、内側から外側へ返す動作ができるようになってきます。なかなか上手にできない場合は、動作を遊びの中に取り入れていきましょう！手遊びの「キラキラ星」の「きらきらひかる」の部分で手首を繰り返し返す表現も練習になりますよ～

ステップ3



えんぴつ持ち

えんぴつ持ちは、手首を上手に返しながらかき取り、口に運ぶ動作です。将来、お箸やえんぴつを上手に使えるようにするためには、スプーンで十分に練習することが大切です。

スプーンが上手に使えるようになるために

子どもの手に力が付き、器用にスプーンが使えるようになるために、砂場遊びや粘土・ブロックなどの指先を使う遊びや手首を返す動作がある遊びを取り入れるといいですね！

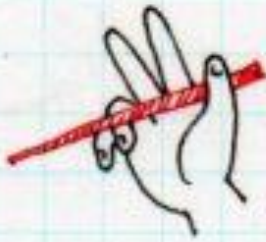
正しい姿勢で食べよう！

テーブルは手のひらから下が自由に動かせる高さに



背中がくっつかないようにクッションなどを入れても
イスの高さは足の裏が床にしっかりとつく位置に

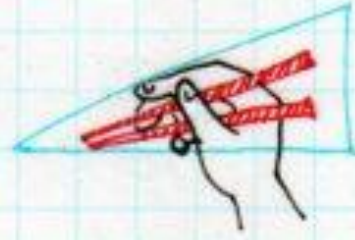
おはしの正しい持ち方



① ヒースして箸をはさみます。動かさないように固定します。



② もう一本はえんぴつを持つように。



③ 三角形の形をつくりま。



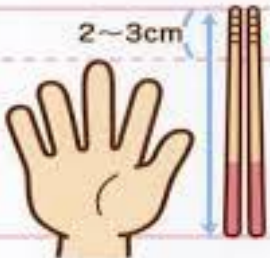
④ 上の箸を動かしながら食べ物を挟みます!

クロスはだめよ...



おうちでも練習してみましょう!

はしの選び方



2~3cm

● 子どもの手首から中指の先までの長さ+2~3cmくらいの物を選ぶ

- はしは、やや角張っていて、先端に滑り止めが付いていると、つまみやすい
- プラスチック製より、木製の物のほうが滑りにくい



間違った箸の持ち方していませんか?

