

給食だより

社会福祉法人 雫石保育園 令和6年2月

暦の上では立春を迎えますが、1年で一番寒い時期です。風邪やインフルエンザなどに負けず元気に過ごすには、食事が大切です。バランスよく、いろいろな物を食べるよう心がけましょう。

節分の行事食

旧暦では立春が1年の始まりとされ、立春の前日である節分には、無病息災を祈って行う豆まきなど、新しい年の厄を払う行事があります。節分に食べる太巻き寿司を「恵方巻」と言い、その年の恵方を向いて無言でお願い事をしながら食べると、縁起が良いとされています。ご家庭で子どもと恵方巻を作って食べ、楽しく1年の健康と幸せをお祈りしましょう。

風邪には 消化の良い食事を

発熱、下痢などの症状をとまなう風邪の回復には、十分な水分補給と胃腸にやさしい食事にします。おかゆは水分を多めにし、少量の塩を加えたものを。吐き気がなければ、やわらかく煮た野菜スープや卵がゆなどでもOKです。

丈夫な体をつくる食べ物

病気から子どもの体を守るために、食生活で免疫を高めましょう。朝は、みそ汁や納豆などの発酵食品を含むメニューで酵素を摂りましょう。毎日の食事には、魚、肉、大豆製品などのたんぱく質を多く含む食品をバランスよく選びましょう。また、野菜や果物からビタミンの摂取を忘れずに。冬の時期は、1日に1個、みかんを食べることで手軽にビタミンCを摂ることができます。

遊び食べへの対応

乳幼児は、ある程度お腹が満足すると、食事に集中できなくなります。食べ物や食器で遊んだり、椅子から下りて立ち歩くなど遊び食べを始めたら、「ちゃんと食べようね」と声をかけ、赤ちゃんの場合は大人が食べさせましょう。それでも口を開けなくなったら食事の切り上げ時です。

「もうごちそうさまにしていかな？」と確認して、食べる様子がなければ食器を下げましょう。

赤組リクエストメニュー紹介



1月17日(水)に赤組リクエスト【給食】・チキン南蛮・きゅうりとツナの和え物・わかめスープ・りんご【おやつ】おふラスクを提供しました。

おにぎり作り

- 1月16日(火)に黄組・青組の子どもたちが、わかめおにぎり作りに挑戦しました。
- 1人ひとり、好きな形におにぎりを握り、おやつの時間にオリジナルおにぎりクラスのお友達と美味しくいただきました。

オリジナルおにぎり



丸型○ ハート型♡