



給食だより

文殊乳児保育園
令和2年9月号



9月は、長月ともいい、夜長月の略ともいわれています。暦上は“秋”ですが、まだまだ暑い日が続く、秋風が待ち遠しいですね。秋と言えば、食欲が高まる季節ですが、反面、夏バテの影響が出て、体調をくずす心配もありますので、ご家庭でも食事の栄養バランスと、十分な休養、睡眠を取るよう心がけていきましょう。



お月見のいわれ

旧暦で、8月15日の月を「十五夜」「中秋の名月」と言います。古来より日本人は、月をめぐる風習がありましたが、特に中秋のこの時期は、空気が澄んでいて最も美しい満月が見られるということで、平安時代初期に月を見ながら宴会を催す風習ができました。



子どもの食べる意欲を育てよう！

①食事は1日3回+1回のおやつ

時間を決めて、ダラダラおやつは食事の時に食欲がでず、肥満にもつながってしまいます。

②加工食品は控えめにし、手作りの食事の良さを生かして、食欲をそそります。

加工食品は、うま味調味料が含まれていて味が濃いため、そのうま味に慣れてしまうと、野菜など素材の味を吟味できなくなります。

③栄養の「洪水」に気をつけて

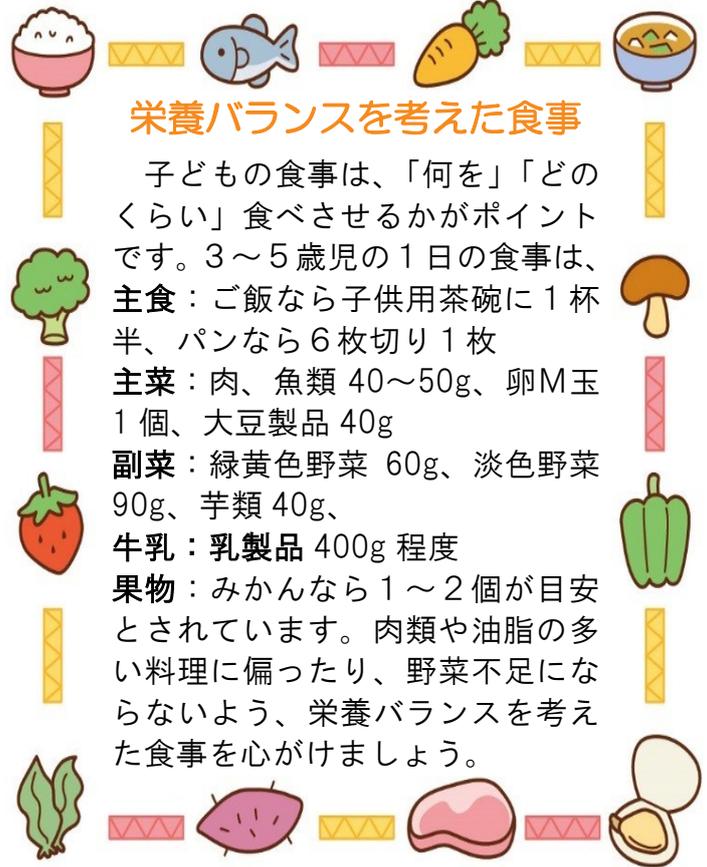
栄養があるからといってあれもこれもと食べ過ぎないように注意が必要です。

④先走った「食べなさい」「おいしいよ」の一方的な言葉かけの多さに気を付けて

子どもが自ら発信する食欲を大切に。一緒に「おいしいね」と共感しましょう。

⑤体を動かして、たくさん遊びましょう！

心地よい食欲が生まれるもとのです。



栄養バランスを考えた食事

子どもの食事は、「何を」「どのくらい」食べさせるかがポイントです。3～5歳児の1日の食事は、
主食：ご飯なら子供用茶碗に1杯半、パンなら6枚切り1枚
主菜：肉、魚類 40～50g、卵M玉1個、大豆製品 40g
副菜：緑黄色野菜 60g、淡色野菜 90g、芋類 40g、
牛乳：乳製品 400g 程度
果物：みかんなら1～2個が目安とされています。肉類や油脂の多い料理に偏ったり、野菜不足にならないよう、栄養バランスを考えた食事を心がけましょう。

《誕生会 メニュー》(9日)

- ★鶏じゃこライス
- ★豆腐とツナのハンバーグ
- ★蒸しかぼちゃ
- ★キャベツスープ
- ★果物
- 《おやつ》
- ★アイスクリーム



保育園の夏野菜(きゅうり・トマト・ピーマン)が終わりを迎えています。主にうさぎ組とくま組のお友達に提供しました。くま組では、ゴーヤを煮物にして提供したところ、「苦いけど、おいしい」と言ってよく食べてくれました。