

じんぐん

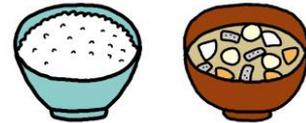
二色おはぎ

9月20日(木)の昼食は黒ごまときなこのおはぎにしました。きなこは、午後のおやつにさつま芋やおにぎりに付けて出しているのでお代わりが多く、ごまのおはぎは真っ黒で見た目が悪かったためか、お代わりはほぼ残ってしまいました。ごまも美味しいのですが、真っ黒な食べ物に子どもたちは引いたのでしょうか？
見た目って大事ですね。

今年度も
仙台市給食研究委員会から

「和食の良さと栄養バランス」

ご飯・汁物・いくつかのおかずを組み合わせる「和食」は四季折々の様々な食材を使用し、食卓の上で季節の移ろいを感じさせることができます。また、タンパク質、脂肪、炭水化物の割合が理想的であり、さらにビタミン、ミネラル、食物繊維も摂れることから、栄養バランスの良い食事であるといわれています



年齢にあった食事

離乳期、幼児期は、子どもの噛む働きと食習慣を育てるのに大切な時期です。特に、奥歯が生えそろう3歳頃までは、口の発育に合った食材選びや調理の方法が必要になります。保育所でも、切り方やゆで方を工夫しています。下に表をのせたので、ぜひ参考にしてみてください。

* 1～2歳児の食べにくい食品例 *

食品の特徴	主な食品	調理の留意点
弾力性の強いもの	かまぼこ、こんにゃく、いかたこ	この時期には与えない (かまぼこ・こんにゃくは小さく刻めばOK)
皮が口に残るもの	豆、トマト	皮をむく
口の中でまとまりにくいもの	ひき肉、ブロッコリー	とろみをつける
ペラペラしたもの	わかめ、レタス	加熱して刻む
唾液を吸うもの	パン、ゆで卵、さつまいも	水分を加える
誤嚥しやすいもの	餅、こんにゃくゼリー	この時期には与えない
噛み潰せないで、口にいつまでも残るもの	薄切り(スライス)肉 しゃぶしゃぶ用の肉は食べやすい	たたいたり切ったりする