



おおきくなーれ



あけましておめでとうございます🎊

今年も健康な一年が過ごせますように、安全で安心な食事作りを目指します。まだまだ続いているコロナ禍でクッキング活動や行事の会食などが制限されますが、子どもたちが楽しめるよう、また思い出に残るように進めていきたいと思っております。2023年もどうぞよろしくお願いいたします。

子どもの味覚はどうやって作られる？

子どもの味覚は、身体の成長と同時に形成されていきます。薄味を基本にして、素材そのものの味を大切にしていましょ。濃い味に慣れてしまわないよう心掛けることで、将来の生活習慣病の予防にもつながります。甘味・塩味・うま味は人間が本来好む味ですが、経験により好むようになる味が苦味・酸味です。経験のない(少ない)子どもには苦手な味になりやすいです。

今は味覚が形成される重要な時期ですので、いろいろな素材と味に慣れ、味覚の幅を広げていくことが大切です。多くの味の経験が「おいしい！」という感覚を作っていきます。食事のマナーのひとつでもある「三角食べ」も、口の中で様々な味を感じられるので、味覚を育てるための大切な食べ方です。

食事だけでもクリスマス気分🎄

12月16日(金)に、予定されていたハッピークリスマス会ですが、コロナウイルスの影響もあり、今年は中止となってしまいました。会は中止となってしまったものの、給食は少しでもクリスマス気分を味わってもらえるようなメニューを用意しました。

次のお食事は、3月のお別れお食事会です。この日もごちそうを予定しているので、今度こそみんなできるといいなあとと思っています。給食室も力を蓄えて頑張りますのでお楽しみに！

春の七草

七草かゆは様々な説がありますが、お正月の松の内が明ける1月7日の朝に食べると病気をしないともいわれられており、お正月にごちそう三昧だった胃腸をいたわり、不足した緑黄色野菜(ビタミン類)を補う、という意味では、現代的にもすぐれています。七草かゆに入れる春の七草は、「せり」「なずな」「ごぎょう」「はこべら」「ほとけのざ」「すずな」「すずしろ」です。

保育園でも毎年、七草かゆをおやつに提供していますが、意外にも子どもたちは「美味しい！」と食べてくれます。スーパーにも、七草セットが売られているので、お家でも試してみたいはいかがでしょうか。

5・7・5のリズムで口ずさむと覚えやすいかも...?

せりなずな
ごぎょう・はこべら・ほとけのざ
すずな・すずしろ
春の七草～



**1月のお弁当の日は1月31日(火)です！
(たんぼぼ組&以上児のみ)**

- 部屋での常温保存となるため、食中毒を予防する観点から、野菜や果物以外の生もの(いくら、たらこ等)を入れないでください。
- お菓子やゼリー、ヨーグルト、プリン、レトルトカレーなどは入れないようにしましょう。
- 飲み物は保育園から牛乳かお茶が出ます。

菓子類の食べすぎに注意⚠

スナック菓子やクッキー、チョコレートなどの菓子類は、食べすぎると悪影響を及ぼすことがあります。

食べ過ぎる身体への影響

- エネルギー過剰摂取による肥満
- 塩分の過剰摂取
- うま味調味料による味覚と嗜好の発達への影響



上手な与え方

- 初めにきちんと量を決める
- 袋から直接食べるのではなく皿に入れて与える

子どもの生活習慣病

乳幼児期の食事は、生涯における食生活形成の基礎となります。子どもでも、朝食の欠食や、お菓子の食べすぎ、運動不足や不規則な生活により、肥満などを引き起こし、ついには生活習慣病にまで発展する可能性があります。まずは、乳幼児期のうちに正しい生活リズムを身に付けて、健やかな生活習慣の基礎を作るように心がけましょう。

クリスマスから年末年始にかけて、美味しい食事が続き、ついつい食べ過ぎてしまう時期です。新しい年の始まり、食生活を整えてみませんか？



見づらくてごめんなさい。ブログではカラーで見られます！！