

2月



R6. 2. 14 千代田幼稚園

大寒が過ぎ、節分の後は立春です。
徐々に日が延びて、春になる準備が始まります。この時期は季節の変わり目で不順な天候が続きますが、温かい食べ物でしっかり体力をつけて、感染症対策を行い、元気に過ごしましょう。

(給食目標)
食べる力を育てよう



(配慮事項)

- 食べるときに使用する机や椅子の高さを確認し、正しい姿勢になるように配慮する。
- 子どもが食べる意欲をもてるよう声かけする。

「自分の口に合った一口量」を覚えて、正しい食べ方を身につける。

人間は本来、目や唇で食べ物の食感、温度、形状などを把握し、口の中に入れて大丈夫なものか判断し、自分の口で処理できる物を口に入れるものです。このような判断力は幼少期に身に付け、一生続くといわれます。乳幼児期に「自分の口に合った一口量」を覚えることは誤嚥・窒息予防のためにも大切です。ご家庭での状況を考慮し、進めて頂きますようお願いいたします。

提供する食べ物の大きさについての配慮

- ①乳前歯が生えてきたら、手づかみ食べができる大きさの食べ物を1食に1品は用意して「前歯かぶり」の習慣を身に付ける。
- ②「前歯かぶり」がうまくできない、誤飲の恐れのある子どもには、一口大の食べ物は与えない。
その場合には、1/4程度にカットする。
- ③保護者や保育者が、前歯でかじり取るお手本を見せてまねをさせるなど、工夫する。



野菜を食べない子の「食べられた！」を増やす工夫。

野菜と一口にいても、見た目も味も様々です。利用部分で区分すると、「根菜類」「葉茎菜類」「果菜類」に大きく区分されます。

「根菜」を食べやすくするため、柔らかくなりにくい食材(ごぼう、れんこん等)は時間をかけて煮る、あくや匂い、辛味が強い食材(大根、ごぼう等)は下ゆですることがポイントです。「葉茎菜類」の薄い葉は、意外とかみ切りにくいので、柔らかくゆでて、1cm×1cm程度に切り、多めのだしや旨味のある食材(かつおぶし、しらす干し、もみのり(きざみのり)等)と一緒に合わせると食べやすくなります。

だし汁は多めにすることで、食べたときに旨味が広がり、薄味でもおいしさを感じやすくなります。

栄養学的には、調理の過程で損失する栄養素を防ぐ考え方も大切ですが、まだ、経験の浅い3歳頃までの子どもたちや食べない子どもたちは、まず食材への苦手意識を持たないように調理の工夫をしましょう。

2月2日(金)の給食



2月2日(金)の給食は、麦ごはん、いわしの梅煮、ごまじゃこサラダ、呉汁、牛乳でした。

3日(土)が節分という事で、節分の日になんだ献立でした。

昔から節分の日にいわしを食べると体内の「陰の気を消す」といわれ食べられてきました。また、大豆には悪いものに勝つ強い力があると信じられていました。呉汁の中には、すりつぶした大豆がたくさん使われています。

子ども達にとって食べ慣れないメニューでしたが残さいもほとんどなく、よく食べていました！

●おやつ紹介●

幼稚園でも人気のおやつです☆

ポンデケーション

〈材料〉子ども4人分

白玉粉・・・48g、水・・・56g、小麦粉・・・56g、ベーキングパウダー・・・1.2g、砂糖・・・20g、粉チーズ・・・24g、牛乳・・・28g

〈作り方〉

- ①白玉粉と水をよく混ぜる。
- ②ふるいにかけておいた小麦粉・BP と砂糖、チーズを①に加え、牛乳を2、3回に分けて加えながら、こねる。
- ③丸めて2cm位の高さに平たくし、180℃位のオーブンで13分焼く。