

給食だより

おもと保育園
令和2年度11月号

秋も一段と深まり、菊の花や紅葉が目を楽しませてくれる季節となりました。11月は文化の日、勤労感謝の日、七五三のお祝いといった行事があります。また、この時期は、魚・肉・野菜・果物など一段と美味しさを増す季節です。冬の訪れに備えて、豊富な食材をバランスよく活かした食事、寒さに負けないからだ作りをしましょう。少し早めに冬食材のご紹介です。



白菜: 味にクセがないので鍋、汁もの、炒め物、煮物など様々な料理に。食物繊維が豊富です。芯を下にして立てて保存しましょう。

れんこん: ハスの肥大化した地下茎。穴があいているので先が見通せる＝縁起の良い食材とされています。ビタミンC、鉄分も多く含んでいます。

ほうれん草: 栄養価も高く、お浸し、炒め物、和え物など様々な楽しみます。鉄分の含有量が多く、肉類・ごまなどが吸収を助けます。アクが強いので、さっと下茹でして。

ブロッコリー: ビタミンCが非常に豊富、風邪予防にも最適。鉄分もたくさん含んでいます。サラダやスープに。軸も栄養価が高く、皮をむいて食べられます。

かぶ: 根は煮物、葉は汁もの炒め物に。根と葉は栄養価も違い、根はビタミンCが多く消化酵素を含むので、整腸作用があります。葉は緑黄色野菜で栄養満点です。

さわら(鱈): 晩秋から初春の産卵期に沿岸で漁獲されることから「鱈」の字が。ビタミン類が豊富でDHAはサンマやイワシより多いといわれています。園では西京焼きや照り焼きにしています。

冬食材図鑑



夏に比べ少しずつ子ども達の食欲が戻ってきました。例年この時期から更に食欲も増し、成長する傾向にあるので、メニューも工夫していこうと思います。特に幼児クラスの伸びが良く、しっかり活動し、寒さに負けない体力づくりと身体作りをすすめていこうと思います。夏の時期は噛み疲れも考慮したメニューでしたが、少しずつ繊維の多いものや、噛み応えのあるものも取り入れていこうと思います。口腔内の咀嚼筋は噛むことで発達します。よく噛むと消化・吸収を助けるとともに、適切な量で満腹感を味わえます。給食を完食することだけではなく、食事の摂り方や、マナー、口腔内の成長発達も見直していきます。

年長児は、園での箸の使用も考えていく時期となっています。しっかり、箸を使う利き手だけではなく、茶碗や汁椀等もきちんと持ち上げて支えられるように意識していきます。

また、全体としても口を開けて食べてしまう「くちゃくちゃ食べ」や、食器の持ち方など見直しているところです。風邪などの流行りやすい季節になり、鼻の通りが悪く口呼吸になりやすくなってきました。日頃以上に鼻炎等のケアもよろしくお願ひします。

現在食事の時間は、職員はマスクをはずし、マウスシールドを使用しています。食事中、口の動きを少しでも伝えられたらと思います。

