



給食だより

令和5年 5月1日
なかよし乳児保育園

暖かくなって過ごしやすくなる季節ですが、同時に疲れが出やすい時期でもあります。早めに休息・十分な睡眠をとり、1日の原動力である朝ごはんをしっかり食べて元気になるように心がけましょう。

～幼児期には食べにくい食材～

【肉類】

加熱しすぎると固くなるため、かみ切れない

【薄い食べ物】

レタス・ほうれん草などの葉物野菜や、わかめなどペラペラと薄い食べ物は、はさんで上手にかみ切ることができない

【唾液と混ぜられない食べ物】

パンや焼きのりなど唾液を吸ってしまう食べ物は、上あごにくっついて食べにくい

【酸っぱいものや苦いもの】

味覚が敏感なため大人が感じるよりも、酸っぱく、苦く感じる

◎大きくなるにしたがって、かむ力も強くなっていき、食べる経験が増えることにより酸味や苦みも克服していきます。

◎魚・卵・大豆などでもたんぱく質が摂れます。

柑きつ系が苦手であれば、いも類などでビタミンの補給ができます。野菜は、具たくさんのみそ汁や鍋物など過熱したほうが軟らかく食べやすくなります。

旬の食材 新じゃがいも



新じゃがいもはじゃがいもの品種ではなく、収穫されてすぐに出荷されるじゃがいものことを指します。他のじゃが芋に比べて、小ぶりで見ずみずしく、皮が薄いのが特徴です。

ビタミン類が豊富に含まれ、フランスでは「大地のりんご」ともいわれています。じゃがいものビタミンCは、でんぷん質に守られているため、熱を加えても破壊されにくいことから、効率的に摂取することができます。

給食室より

保育園の給食やクラスでの食事、食事量に慣れてきたように思います。

食事は個人差があるので、できる限り個人に合わせて対応をしながら、苦手な食材にチャレンジしたり、完食できるようになったりと子どもたち自身が楽しく喜びを感じられるように援助していきたいと思っています。

