

給食だより

管理栄養士
高良江里奈

ご入園・進級おめでとうございます

子ども達は、これから園で出会うお友達や先生に、胸をときめかせていることでしょう。気持ちの変化が大きい時期です。いつもより少しでも早めにお布団へ。朝ごはんは1日の体のスタートボタンです。早起き&朝ごはんのリズムがつくと早寝のリズムも作れますよ♪

本年度も子ども達にとって、楽しいお食事時間となるよう、調理一同頑張ります。一年間よろしくお祈りします。

離乳食 ~安心と安らぎのなかで、食べる意欲の基礎づくり~
安心と安らぎの中で母乳(ミルク)を飲む心地よさを味わう
いろいろな食べ物を見て、触って、味わって、自分で進んで食べようとする
※一人ひとりの進み具合にあわせて作ります。初めての食品(特にたんぱく質)については、アレルギーの問題等もありますので、まずご家庭で食べてから進めていきますので、スムーズに離乳食を進める為「**離乳食チェック表**」の記入のご協力よろしくお祈りします。
○食事チェック表を見て離乳食を進めます。ご協力よろしくお祈り致します。

幼児食 ~食べる意欲を大切に、食の体験を広げる~
食べたいもの、好きなものが増える
家族や仲間と一緒に食べる楽しさを味わう
栽培、収穫、調理を通して、食べ物に触れる
食べ物や身体のことを話題にする

朝ごはんチャレンジ!!

なかなか起きられず朝ご飯を食べない…
朝ごはんを作る時間がない…
夫婦共働きの多い沖縄は特に朝ごはんを家族で困って食べるという習慣が少ないようです

朝ごはんは単なる栄養だけでなく『**脳や体を働かせ整えるスイッチ**』

朝ごはんを食べないと記憶力や空間認知能力や作業能力が下がったり、学力調査でも約3割下がるという結果も出ています

小さな頃からの習慣作りはとても大切です
出来る事から取り組みましょう!

早く寝て起きられるようになる → おにぎり等少しでも食べられる → ご飯(パン)と野菜とおかず(魚や豆腐等のタンパク質)をバランスよく食べられる

おにぎりと豆腐や卵の入った具沢山汁は朝ごはんにおすすめです♪

アレルギーについて

アレルギーのあるお子さんはお知らせください。除去食なども行いますが、その際は必ず医師の診断を受けていただき診断書の提出が必要となります。アレルギーを持っているかどうかを早く知ることが大切です。

お食事は、子どもたちに食材のもつ美味しさを味わってもらうために旬の素材を積極的に取り入れ、薄味を心がけています。献立のサンプルは、玄関先でデジタルフォトにて展示させていただいています。

降園の際にご覧になってくださいね。



くわっちーさびたん♪

「くわっちーさびたん」のくわっちーは沖縄方言でごちそうのこと。「ごちそうさま」という意味です。ごはんをいっぱい食べて大きな声でごちそうさま!という声を聞くと食事の時間がより楽しくなります。

子どもたちの離乳食のモグモグごっくんの事や好き嫌いなどお母さん達のお助けになればいいな、というミニ情報を発信します♪

本日は離乳食のスタートのお話。

離乳食開始の目安である**4つのサイン**。

4~5ヶ月頃になって(子の成長はみーんな違います。周りが始まったからと焦らないで♪)赤ちゃんの「食べられるよ~」のお知らせをちゃんと確認してから離乳食を開始します。

①一番大切なのがしっかりと首が座っている事
大人も首を後ろに傾けると飲み込みができませんよね。

②よだれが出ている事
よだれは消化にも必要な酵素を含む物を食べるのに必要な物です

③支えと座ることができる事
腰が座っていないとぐらついたりきちんと飲みこむ事ができません

④大人や兄弟の食べているご飯を美味しそうに見つめている事
いつもの食卓もニコニコ美味しいな~と食べていたら離乳も早くなるかもしれませんね!

以上のサインがそろったらおもゆの1口からいよいよスタート!
次回は離乳食のはじめは何をあげる?のお話です。。

みんなで食べると
もっと美味しいね

