

くわっちーさびたん♪

「くわっちーさびたん」のくわっちーはごちそうのこと。「ごちそうさま」という意味ですね。
 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。
 こ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中♪

そして今日は離乳食の最初に何あげる?のお話。
 離乳食を始めるサインが確認出来たらまずはおもゆやつぶし粥を一から。
 離乳食の初めての1口のポイントは4つ!

①時間
 午前中のご機嫌のいい時間、だいたい10時くらいが目安です。
 朝のミルクを飲んでいっぱい遊んでお腹を空かせた頃にまず一口。
 アレルギー症状や何か変化が起きた時に病院に行けるように新しい食材の時も午前中にあげましょう♪

②スプーンの大きさや形
 スプーンの先端が、子どもの口角の1/2~2/3の大きさで、ふちが滑らか(口唇への抵抗がない厚さ)なもの。
 また、唇で取り込みやすい深さがあり、ママパパが持ちやすい短すぎない柄の長さや形のものがおすすめ。
 又、ステンレスなどは舌に当たる時に冷たいと感じてしまう事もあるようです。
 メーカーによっていろいろな種類の物がありますのでいろいろ見てから選んでくださいね。

③とろみ具合
 さらさら過ぎてもとどろみにくいのでポタージュからヨーグルト状の固さに調整します。
 粥は10倍粥(米1に対し水10)のおもゆを別で少しとっておきつぶし粥の固さを調整すると良いですよ。

④笑顔!!
 あまり真剣になりすぎずに美味しいよ~と笑顔であげる事。
 もし嫌がるようなら無理してあげようとせずまた別の日に伸ばしましょう。
 お母さんが美味しいよ!と一緒に食べながらあげてもいいかもしれませんね。

赤ちゃんのタイミングでニコニコ1口から始めて下さいな♪
 さて次回は離乳食おかゆの次の進め方のお話です。。

×こんな形の物は離乳初期には食べにくいようす
 ○こんな木の素材やシリコンなど様々な種類の物があります。色々探してみてくださいね

給食だより

入園・進級で新しい環境の中、おもいきり色々な所遊びに行く事もできず
 こども達もご家族みんな疲れがたまってきたのではないのでしょうか?
 厨房の先生は、こども達の気持ち少しも楽しくなるように
 美味しい給食やおやつを通して食べて元気になれたらいいな?と心を込めて作っています♪
 例えば、できるだけ旬の野菜や栄養のある沖縄の食材を取り入れ、子どもでも食べやすいように工夫しています。
 好き嫌いは成長の証でもあります。小さいうちに食べ物に興味をもつことが大切。
 色々な食べ物を食べられるようになると、バランスのよい食事が摂れて風邪などもひきにくくなります。
 そして元気な体や1日のリズム作りをするポイントは朝ごはん!
 おにぎり+残りのみそ汁等に豆腐や卵等のたんぱく質もプラス。
 ほんの一工夫でぐんとバランスがよくなりますよ♪

旬の春野菜



キャベツ
 ビタミンCやUが豊富。
 胃腸の調子を整えます。生で食べたり、スープなどは溶けだしたビタミンと一緒に摂取できるのでおすすめ。
 こどもには繊維を断つようにカットしてあげると食べやすくなります。

いんげん
 ミネラルや食物繊維が豊富で栄養バランスの良い野菜です。アスパラガスにも含まれるアミノ酸「アスパラギン酸」も含まれます。アスパラギン酸は疲労回復やスタミナ増強に効果があるとされます。



ウイルスに負けないからだ作り



- からだ元気度チェック!
- 3食決まった時間に食べてるかな?
 - ごはんはしっかり食べてるかな?
 - 毎日うんちを出してるかな?
 - 朝の目覚めはいいかな?
 - 7/8と笑顔で笑っているかな?

おうちにいる時間が長いと1日のリズムが作りにくいですよ
 リズムが崩れると体の中の働きも悪くなってしまいます。
 菌やウイルスに負けないからだを作る基本は
 「早寝早起き朝ごはん」
 特におすすめはエネルギー源の元であり
 腹持ちの良いごはん☆

そして、体を助けるビタミンE(ACE)
 緑黄色野菜や魚介類や果物、ナッツ等
 フロッキーやピーマンはACEすべて含む野菜ですよ♪
 米麹で作る甘酒も体力の底上げにとってもおすすめです。



食べやすい☆の工夫

好き嫌いは誰でもあるもの。ミルクや母乳から少しずついろいろな物を食べられるようになるまでは時間がかかります。
 ミルクの甘味・うま味以外の物は食事を通して初めて知る味です。
 風のうた保育園では食材チェック表を利用して少しずつ食べられるように確認しながら進めています。食材によっては苦みがあるもの・硬いものなど食べにくいものもありますが、一工夫すると食べられることもあります。いくつか紹介しますのでお家でも試してみてくださいね。

ゆでる・炒める・煮る
 苦みも和らぎ、柔らかく消化も良くなります。
 成長とともに硬さ・大きさに変化を!

だしをきかす
 鰹節や昆布を煮干してだしをきかすと塩分も減らせます。だしの組み合わせもおすすめ。

小さく切ったり型取りする
 形を変えると食べやすくなります。
 子どもと一緒に型抜きするのも良いですね!

味付けを変える
 カレー味やケチャップ味(幼児食になってから)など好きな味付けにしてみましょう。

ミキサーして混ぜ込む
 細かくしたりミキサーしてハンバーグに混ぜ込んだり、おやつに混ぜると食べやすいです。

旬のものは美味しい
 旬の物は味も栄養価も高いので取り入れてみてください。特に沖縄の島野菜は栄養価が高いのでおすすめです。

