

給食だより

管理栄養士
高良江里奈

ご入園おめでとうございます

子ども達は、これから園で会うお友達や先生、新しいクラス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。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いします。



～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
生産者に感謝して食べる
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



こどもたちが楽しく美味しく元気になるような食を届けたい
そんな想いで日々のお食事を作っています



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、その際に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

※園からのお願い※

離乳食は特に一人ひとりの進み具合に合わせて食事を作ります。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。

家庭で食べていない食品は園では提供できません。
スムーズに離乳食を進める為
「離乳食チェック表」のご記入のご協力

栄養バランスup!のポイントはおごはん♪

保育園の給食は子どもたちに必要な栄養バランスを考えて作られていますが、おやつを合わせても1日に必要な栄養の半分以下です。おうちでもバランスアップするのに大切なのが朝ごはん!

「朝は忙しくて…」 「時間もないし…」 というお母さんの声をよく聞きますが手軽にバランスをアップするのにおすすめなのが朝の汁ものです。前日のみそ汁などを多めに作って、朝は豆腐や卵・ワカメなどをプラス☆あとはおにぎりや果物があればバッチリです♪具たくさん汁も野菜や芋や豆腐などいろんな食材を合わせた汁は栄養がたっぷり摂れますよ。



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ね。

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



唾(つよ)

③**支える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♪

