

# きゅうしよくだより

2017年4月 聖隷こども園 こうのとり豊田

## ご入園、ご進級おめでとうございます

食事の摂り方と健康には大きな関連があります。

幼児期は、健康的な生活を送るための基礎を身につける大切な時期です。

保育園の給食は、食べることを通して生きる力の基礎をつくるお手伝いをしています。食べることに興味を持ち、食事を楽しみあう子どもにも成長していくよう、保護者の皆様とも連携を取りながら進めていきたいと思ひます。安心安全な食事提供のための衛生管理や良質な食材選別に気を配り、成長や発達に欠くことのできない栄養素をバランス良く取り入れた食事を、美味しく喜んで食べてもらえるよう作っていきたく思ひます。

☆ 乳幼児期の食生活にはこんな大切な意味があります ☆

### ① 健康なからだをつくるために

・ 乳幼児期は発育の盛んな時期で1年間に身長6~10cm、体重1.5~2.0kgも大きくなります。成長に必要な栄養素を過不足なく毎日の食事の中に取り入れましょう。

### ② 正しい食習慣を身につけるために

・ 言葉だけで教えるのではなく、具体的におとながよいお手本を示して、その中で自然に学び取らせることが大切です。食事の時間にも気を配ってみましょう。

### ③ 食物に対する親しみを持たせるために

・ いろいろな食品を与えることは、偏食を防ぎ、正しい嗜好の育成に役立ちます。そのためには大人が好き嫌いをなくしたり、苦手な食べ物でも食卓に用煮するなどの努力が必要かもしれません。

### ④ 情緒豊かな人間性を育てるために

・ 食事を通じて味覚、嗅覚、触覚及び精神発達を助けます。  
・ 食事を食べるだけでなく、植物（野菜など）の栽培やクッキング、食材の買い物などを通して得られる豊かな食体験はすばらしい食育といえるでしょう。

食べることに挑戦ができるように応援しましょう

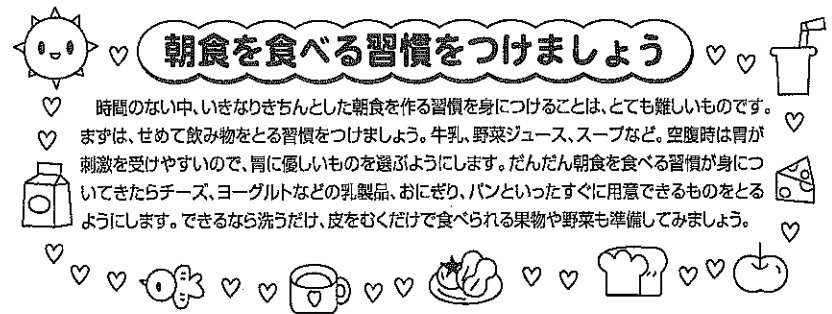
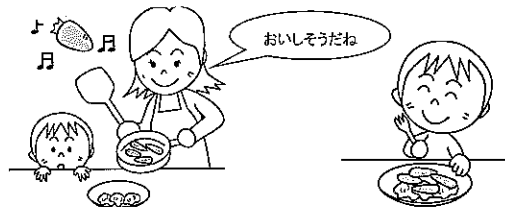
食に関する言葉や取り回が多いと、食生活に良い循環が生まれます

にんじんはきらいだなあ

あれ、いいにおいがしてきたよ

良く噛んで食べるとあまーい

まあ！全部食べられたの！？



## 朝食を食べる習慣をつけましょう

時間のない中、いきなりきちんとした朝食を作る習慣を身につけることは、とても難しいものです。まずは、せめて飲み物をとる習慣をつけましょう。牛乳、野菜ジュース、スープなど。空腹時は胃が刺激を受けやすいので、胃に優しいものを選ぶようにします。だんだん朝食を食べる習慣が身につけてきたらチーズ、ヨーグルトなどの乳製品、おにぎり、パンといったすぐに用意できるものを選ぶようにします。できるなら洗うだけ、皮をむくだけで食べられる果物や野菜も準備してみましょう。

人のからだは夜寝ている間に体温が約1℃下がっていますが、朝食を食べる事によって体温は上昇し、からだや脳の活動の準備が整います。朝食を抜くと次のような問題が生じてきます。

- ♡ 午前中いっぱい低体温の状態が続き、活動力が低下する
- ♡ 脳のエネルギー源となるブドウ糖が不足して、脳の働きや集中力が低下する
- ♡ 朝食抜きが習慣化すると、脂肪分解力が低下して、体脂肪が増える

さらに.....  
朝食をしっかり食べると「ウンチ」が出やすくなって、一日を元気に過ごせます！

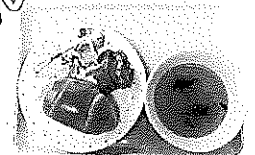
規則正しい生活リズムを身につけて、元気なからだを作りましょう！！

## レシピ紹介

味付けや固さは好みで調整してください。



### 魚のチーズソース焼き (保育園人気メニューレシピ)



材料	分量
生鮭	4切れ
塩、コショウ	少々
白ワイン	大さじ2
玉ネギ	1/2個
にんじん	30g
ピーマン	小1個
マヨネーズ	大さじ3
粉チーズ	大さじ3

- 作り方
- ① 鮭は塩コショウしてあれば白ワインをまぶしておく（なければ日本酒で代用しても良い）
  - ② 野菜はせん切りにする
  - ③ ボウルにマヨネーズと粉チーズを入れてよく混ぜ、②の野菜を加えて混ぜ合わせる
  - ④ 天板に鮭を並べその上に③のソースをのせる
  - ⑤ オーブンを200℃に予熱し10分~15分焼く
- ※マヨネーズと粉チーズの量は好みで加減して下さい  
※鶏肉でもおいしく出来ます。焼時間は長くなります

## ブロッコリーの軸のきんぴら

- ① ブロッコリーの軸の固い部分を切り落とし、せん切りにする。（皮はとって、そのままでも……）
- ② フライパンに油を少々入れて熱し①を入れて炒める
- ③ 醤油、みりん、水を小さじ各2杯ずつ②に加え（小さい容器に混ぜておくと良い）炒め合わせる。最後にいりごま少々、ごま油少々を振り入れて出来上がり！！

