

給食だより



楽しく食べる

*給食を通して食事の大切さ楽しさを知る



目標：みんなと楽しく食べよう！

●調理上の配慮●

:年齢や個人差を考慮して、切り方、分量、味付け、盛り付けに留意する。
:喫食状況を把握する。

●家庭への連絡●

:食事のくせやアレルギーを知らせて頂く。
:給食だよりや展示サンプルで、給食に関心を持って頂く。



*ご入園、ご進級おめでとうございます。

乳児にとっては、お部屋の移動や新しい担任・お友達など新しい環境に慣れるのに精いっぱいだと思います。
お子様の食について悩みや質問などありましたら、気軽に声をかけてください。

給食 田中 千登世

食事で花粉症の症状を抑える!?

最近、子どもにも花粉症が目立ちます。免疫機能の乱れからくるアレルギーの症状ですが、その乱れを食事によって身体の内面から抑えることができるといわれています。

- ビタミン、ミネラル、ポリフェノールを多く含む野菜類をたっぷり食べる
- 症状を抑えるDHAやEPAを多く含む青魚を積極的に食べる
- 症状を誘発する甘い物や肉類はほどほどに
- 規則正しい食生活で身体にストレスをためない

ミルクの飲ませ方

- 準備
赤ちゃんのあごにガーゼをはさみ、口の回りを拭いて清潔にします。
- 授乳
口のところに哺乳びんを持っていくと、赤ちゃんは上手に口に含んでググッと力強く吸い出します。ミルクの減りに応じて哺乳びんを傾けながら、乳首のところにミルクが満ちているようにしてください。
- 飲み終わったら
赤ちゃんをたて抱きにして、背中をこするか軽くたたき、ゲップを出してから寝かせましょう。

☆お花のシューマイ☆

- 材料
豚ひき肉・・・250g
タマネギ・・・1/2個
塩・・・少々 しょう油・・・少々
卵白・・・1個 しょうゆ・・・小さじ1
酒・・・小さじ2
ゴマ油・・・小さじ1
片栗粉A・・・大さじ1と1/2
魚肉ソーセージ・・・1本
冷凍ホールコーン・・・15g
片栗粉B・・・小さじ2
- 作り方●
①タマネギはみじん切りにし、軽く炒めて冷ましておく。
②タマネギと豚ひき肉、調味料、卵白、片栗粉Aを粘りが出るまで混ぜる。
③②を1個40gくらいに丸め、ハケで水とき片栗粉Bを塗り、3mmくらいの輪切りにしたソーセージを周りに3~4枚花びらのように貼りつけ、中心にコーンを飾る。
④湯気のあがった蒸し器に③をくっつかないように並べ、中火~強火で15分蒸す。

離乳食を始めよう

栄養源となる母乳（または育児用ミルク）も、5~6か月頃になると物足りなくなってきました。以下のようなようすが見られたら、離乳食を始めましょう。

首がすわり、支えると座る。
大人が食べていると、食べたそうなくさをする

授乳が約4時間おきになる
1回に飲む量が150~200ccになる

給食室に声をかけてください!

毎日の食事作り、メニューを考えるだけでも大変ですね。簡単で、子どもが喜んで食べてくれて、そして栄養バランスが良いもの…。ちょっと悩んだときは、給食室に気軽にお声をかけてください。ヒントになるようなことをお伝えできるかもしれません。また、子どもの食事の悩みはつきないものです。気になることは、担任や連絡帳を通じてご相談ください。専門職として少しでも悩みが改善されるよう、協力させていただきます。

楽しくておいしい給食に

子どもたちが元気に健康に大きくなることを願って給食作りをしています。栄養価を満たすことはもちろんですが、身体も心も育まれるようにという願いを込めて、こだわりを持って作っています。

こだわりポイント

- ①旬の食材を使う
- ②添加物や農薬に気をつけて食材を選ぶ
- ③だしから、すべて手作りにする
- ④硬さや大きさなど年齢に合った食材の形状にする