

給食だより

スプーン・フォークの選び方



● 離乳食の介助用には…
少し柄が長めで、すくうところが
平らなものが良いでしょう。



● 赤ちゃんが持てるように
なったら…
柄が握りやすく、すくうところが
深くないものが扱いやすいです。



● 麺を食べるときは…
柄が握りやすく、麺がからめやす
いフォークもあります。

食事の正しい姿勢って？

正しい姿勢で食事ができるように、食事環境を見直してみましょう。テーブルやイスの高さが合っていないと足をブラブラしてしまうなど、食事に集中できません。足の下に台を置くなどして、ふらつかないようにします。また、子どもの視界におもちゃなど気になるものが入らないように片づけることも大切です。

テーブルは手のひ
じから下が自由に
動かせる高さに



背中がくっつ
かないように
クッションな
どを入れても
イスの高さは
足の裏が床に
しっかりとつ
く位置に



☆七夕そうめん☆

●材料

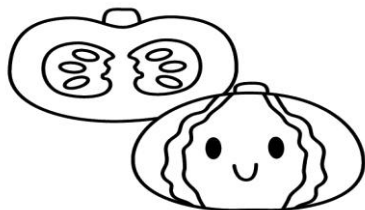
- ：そうめん（乾めん）・・・125g
- ：ハム・・・3枚
- ：キュウリ・・・1/2本
- ：オクラ・・・7本
- ：卵・・・2個
- ：かつおだし・・・2カップ
- ：みりん・・・大さじ1
- ：薄口しょうゆ・・・おおさじ1と1/3
- ：砂糖・・・おおさじ1
- ：塩・・・少々

●作り方

- ①薄焼き卵を焼き、何枚か星型の型で抜いて残りは千切りにしておく。ハムも同じように星型の型で抜いておく。
- ②キュウリは千切り、オクラは茹でて5mm程度の輪切りにする。
- ③かつおだしと調味料を合わせて煮立たせたそうめんつゆを、冷蔵庫で冷やしておく。
- ④そうめんは茹で、水気を切ったら器に入れ、具材を飾り付け、③のつゆを流し入れる。

水分補給のポイント

子どもは大人よりも身体の水分量の割合が多いため、脱水症状を起こしやすいです。運動後、入浴後、汗をかく前後、子どもが欲しがるときが水分補給のタイミング。特に汗をたくさんかく季節は、こまめに水分を与えるよう心がけましょう。飲ませるものは、麦茶、湯冷まし、母乳、ミルクが良いです（生後3か月くらいまでは母乳、ミルクで十分）。脱水が疑われる場合は、乳幼児用のイオン飲料を上手に使いましょう。



保育所給食カリキュラム

7月



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：夏野菜を味わおう！



調理上の配慮

- : 食品の取り扱いに配慮する。
- : 衛生面に気を付けて、加熱・冷却を十分にする。
- : 適度な水分補給をする。

梅雨が明けると夏も本番となります。この時期は、急に暑くなるために食欲が低下して水分ばかりをとりがちです。冷たいものを一度に飲むと、胃腸の働きが悪くなり消化不良を招くこともあります。普段は水やお茶を少しずつとるようにしましょう。

給食 田中 千登世

家庭への連絡

- : 冷たいもの、甘いジュースなどの摂りすぎに注意する。
- : 台所の衛生面に気をつける。



5～6か月頃の離乳乳食(初期)

●食材

おかゆから始めて、ジャガイモ、カボチャ、ニンジン、カブ、キャベツなど、くせのない野菜を与えます。慣れてきたら、たんぱく質源として、豆腐、白身魚などを与えていきます。

新鮮なもの、旬のものを選びましょう。

●味

味つけはせずに、素材の味だけにします。

●形状

ポターージュ状からジャム状へ進めていきます。

●量

1さじから始め、ようすを見ながら量を増やしていきます。

●与え方

大人が抱きながら与えます。



一日に必要な栄養量の目安

3～5歳児は一日1275kcal、1～2歳児で925kcal(ともに男女平均)必要とされています(日本人の食事摂取基準2015より)。保育園では、昼食+おやつで3～5歳児は一日のうちの40%を、1～2歳児は50%を摂取することが目安とされています。保育園の給食だけでは一日に必要な分を摂取できません。家庭で朝食や夕食をしっかり食べましょう。

