

きゅうしょくだより 1月号

あけましておめでとうございます。新しい年を迎え、ご家庭で楽しく過ごされたことと思います。
今年も安心安全で美味しい給食を心を込めて作っていきたいと思います。どうぞ、よろしくお願いいたします。

★食育体験★

～スイートポテト作り～

園で子どもたちが収穫したさつまいもを使用して、スイートポテト作りを行いました。さつまいもを潰して生地を作ったり、好きな形を作ったり一生懸命取り組んだ子どもたち。いろいろな形のスイートポテトができました！！「おいしくな～れ♥」と心を込めて作ったスイートポテトは、いつもとは違い特別な一品。一口食べると、「おいしーい！！」と自分で作った物は絶品です★食育後は「たのしかった！」「またしたい！」と次の食育活動を楽しみにしていました。



★11月残食★

(1ヶ月合計の残飯量/1日の平均残飯量)

うさぎ組 2716g/168g りす組 12192g/554g
くま組 10197g/463g きりん組 2683g/121g
3385g/153g



子ども茶碗1杯
100gです。
らいおん組

★咀嚼の大切さ★

食事をする時に「噛む」ことをどれだけ意識していますか？就学に向け30分で食事をするを目標にしているらいおん組さん。30分以内で食べ終わる子が増えてきていますが、中には早すぎる子どもたちも。よく噛んで食べることは、食べ物をかみ砕くだけではなく、身体に嬉しいことがいっぱいです。

- ①肥満防止
- ②集中力・記憶力アップ
- ③虫歯予防
- ④食べ物の消化・吸収アップ



食事の時間が短かったり、せかしたりすると、どうしても噛まずに飲み込んでしまいます。食事時間は30分程度とり、「カミカミだよ」「よく噛んで食べると美味しくなるよ」などと声掛けをしながらよく噛んで食べる習慣をつけましょう。

★餅の食べ方に注意★

餅は日本の伝統的な食べ物です。のどに詰まらせると危ないので、食べ方や与え方に注意して美味しく食べましょう！

子どもに与えるときの注意点

- ①小さめにちぎる
- ②きな粉などをまぶして食べやすくする
- ③切込みを入れて焼く
- ④口に入れさせ過ぎない
- ⑤食べているときに目を離さない



★給食委員会★

- ・お餅つきの様子に興味津々で、見つめて楽しんでいた。(ひよこ組)
- ・お餅つきでは餅をつく体験ができとっても嬉しそうだった。(うさぎ組)
- ・最近では「人参食べるよ」「大根食べれるよ」と食材の名前を言いながら食べる事を楽しんでいる様子がある。(りす組)
- ・お餅つきやスイートポテトを自分たちでしたことを喜んでいる姿があった。(くま組)
- ・自分でやってみての食育活動は、いい経験だったと思う。(きりん組)
- ・食材を育てて収穫し、みんなで調理して食べる経験ができて良かった。(らいおん組)
- ・おにぎり体験を家で継続しているが、ご飯を最後まで集めることが身に付いた。(保護者様)