

食育だより

3月 清心保育園
江島・下見

今年度も残り1か月となりました。4月頃に比べると、少しずついろいろなものが食べられるように成長してきました。今ではもう少しおかわりがあると嬉しいという声も聞きます。特に手作りおやつは人気です。毎日「今日の給食はなに〜？」と聞いてくるさくら組のみんな。保育園の給食が思い出に残るようになれば嬉しいです。

リクエスト献立

3月の献立はさくら組さんにリクエストを聞き、献立を作成しました。みんなが大好きなから揚げはもちろんですが、今年のさくら組さんはキャロットゼリーを入れてほしいと言われ、少し驚きました。人参というだけで今までは苦手という子が多かったのです。他にもきんぴらや、ひじきの煮物など、副菜は和食系が多かったです。

みんなが好きな献立が入っているか楽しみにしててくださいね。



- ・から揚げ
- ・チーズハンバーグ
- ・コロケ
- ・うどん
- ・キャベツのパンサラダ
- ・じゃが芋のきんぴら
- ・ひじきの煮物
- ・切り干し大根の煮物
- ・スイートポテト
- ・キャロットゼリー
- ・マカロニきな粉
- ・フレンチトースト



おやつ役割って？

子どもたちはおやつ時間が大好きです。おやつは子どもにとって「楽しみ」の要素が強く、心の栄養となります。また、子どもは小さな身体に対してたくさんのエネルギーが必要です。しかし胃袋が小さく、一度にたくさん食べられないので、一日3回の食事だけでは必要なエネルギーや栄養素が摂取できません。おやつには、それを補う食事としての役割があります。子どもにとっておやつは大切な食事と考えましょう。



菓子類の食べ過ぎに注意！



スナック菓子やクッキー、チョコレートなどの菓子類は、食べ過ぎると悪影響を及ぼすことがあります。

食べ過ぎによる身体への影響

- エネルギー過剰摂取による肥満
- 塩分の過剰摂取
- うま味調味料による味覚と嗜好の発達への影響



上手な与え方

- はじめにきちんと量を決める
- 袋から直接食べるのではなく皿に入れて与える

