



食育だより

きりん保育園

令和2年1月




HAPPY
NEW
YEAR


子ども達の元気なあいさつで
新しい年がスタートしました。



今年も子ども達が健康で元気に過ごせるように、安全で美味しい給食を提供していきたいと思ひます
寒さの厳しい季節ですが、体調を崩さないようにしましょう。






1月7日 


お正月は、御馳走がいっぱい。
ついつい食べ過ぎてしまい胃腸に負担がかかってしまいます。
その為、胃腸の調子を整え今年も健康でありますように、無病息災を祈って
1月7日にはお粥に七草を入れて頂きます

鏡開き 1月11日は、鏡開きです。神様にお供えた食べ物には、力が備わると考えられ硬くなった鏡餅を割って、食べる事で無病息災を願ひます。ただし、割るという表現は、縁起が悪いので、末広がりを意味する「開く」という言葉をつかい刃物で切ることは切腹を連想させる為木槌を使うようになったと言われてひます



☆☆☆朝食宣言！ 毎日食べます朝ご飯☆☆☆

「朝食」に関する論議は今もさまざまな場所で白熱してひます。朝食をとるべきか、そうでなくてもいいのかということについては、諸説ありますが、子どもの成長を考へる場合、朝食はとても重要なものです。
朝が来るたびにドタバタ！自分の支度は後回し…「早く・早く」と急かしてひても一向に急ぐ気配もない我が子にイライラ！朝は5分、いや3分でも貴重な時間ですね。でも、1日3度の食事の中で、1番大事な食事は、「朝ごはん」なのです。どうして朝ごはんが大事なのか？朝ごはんは、空腹を満たすためだけのものではありません。



生活習慣化

集中力が
高まる

やる気げでも

体調がよれ
活動的になる

身体が丈夫か
どのようか


がにくい


朝ご飯の役割

育児は理想通りにはならないものです。朝、子どもを少しでも長く寝かせておくと、自分の支度がスムーズにできると考へているお母さんもおひいます。でも、結局子どもの準備に時間が掛かりハラハラしてしまうなんてことありませんか？

朝の支度をスムーズにするための工夫をしてみましよう。

子どもの起床時間は重要！支度時間に合わせて起床時間を決めてあげて下さいね。
支度をスムーズにする工夫を！子どもにわかりやすいように明文化！
子どもの支度の手順をかき出したり絵にかいてみる。子どもは、手順を示されることで自分のやることを認識できます。ご飯をだらだら食べている子には、時間を視覚化すると効果的ですよ。30分砂時計などを使って「砂が全部落ちる前に食べられるかな？」って声をかけてチャレンジさせてひましよう。又食事の量も個人差があります。適量なのかも考へてあげて下さいね。朝食のメニューは、時間をかけずに準備が出来て、食べやすい工夫を！（食べやすいサイズにカットされたものやご飯はおにぎりにするなど）
夕食の残りのミネストローネなどが残ってひれば、朝食は、ご飯やパンに温めたスープを添えるだけで、栄養満点の朝ごはんになります。又、朝ごはんが進まない子どもには、朝ごはん専用の大好きなキャラクターのランチョンマットやお皿を用意して、その子だけのとっておきの朝ごはんセットを作ってあげるのも手かもしれせんね。
朝ごはんを食べずに登園することもは、残念なことにきりん保育園でも見受けられます
子どもは、大人が食事の用意をしてくれないと自分では食べれません。普段、「朝ごはん」をたべてひないなら牛乳や果物をとることから始めてひましよう。まずは、食べること！～簡単なものから、食べる習慣をつけましよう～♪
子どもにとっての朝ご飯の大切さを感じてひただけたでしようか？園児だけではなくお母さんにとっても大切なことです。お母さんの体調が悪いと子どもにも影響します。
しっかり朝ごはんを摂って、免疫力をアップをはかり親子で元気に過ごしてひきたいですね。





マシュマロゴマ菓子

バター40g
オートミール35g
マシュマロ75g
コーンフレーク70g
白ごま・黒ごま 各20g

- ① 材料を全部計っておきます。
- ② 鍋にバターを溶かしオートミールを加えて火を通す。
- ③ ②にマシュマロ・コーンフレーク・ごまを加えてマシュマロが溶けてひとつひとつにまとまってきたら型に入れて常温で冷まして食べやすい大きさに分けます