



2022年 2月 (冬号)
浦安駅前保育園 栄養士

寒さが厳しくなってきました。風邪を引きやすい季節です。体を温めてくれる根菜類や、ビタミンたっぷりの葉野菜や果物、免疫力を高めるきのこなどを食事に取り入れ、風邪を予防しましょう。さて、今回の給食だよりは、以前ご提出いただきました食生活アンケートの内容についてお伝えします。また、全体の集計結果は、1階の階段前に掲示するほか、ブログでもご覧いただけます♪



朝ごはんを食べて元気な1日

アンケート結果から、毎日朝食を食べていると回答したご家庭がほとんどでした♪朝ごはんを食べると、頭と体、そして腸にも目覚めのスイッチが入るのです。メニューは、エネルギーを補給できる「糖質」、体温を上昇させる「たんぱく質」を摂取することが望ましいと考えられます。また、胃腸の動きを良くするために、食物繊維が補えとなお良いです。とは言え、忙しい朝にたくさんの品数を用意することはなかなか難しいものです。汁物を具沢山にすると一度にたくさんの栄養が摂りやすく、体も温まるのでオススメです☆☆



～豆乳スープレシピ～

保育園でも人気のメニューです。様々な食材と合わせやすいので是非ご家庭でもお試しください♡

<大人2人、子ども2人>

- ・水 600ml ・調整豆乳 600ml
- ・コンソメ 適量 ・塩 適量
- ・お好みの具材

(鶏肉、豚肉、ベーコン、ウィンナー、キャベツ、白菜、小松菜、ほうれん草、かぶ、人参、じゃが芋、玉ねぎ、きのこ類 など)

- ① 鍋に水を入れ、火にかける。
- ② 具材を食べやすい大きさに切る。
- ③ ①に②を入れ、具材が柔らかくなるまで煮る。
- ④ 具材が柔らかくなったら、豆乳を加える。(吹きこぼれやすくなるので、火加減に注意する)
- ⑤ コンソメ、塩で味を整える。

子どもの睡眠



朝は6時～7時の間に起き、夜は21時までに寝ると回答したご家庭が多くいました。「早寝・早起き・朝ごはん」という言葉、一度は聞いたことあるかと思います。睡眠不足になると、疲れやすくなったり、集中力が低下します。感情のコントロールができなくなり、お友達とけんかをしてしまうこともあります。お友達と仲良く遊ぶためにも睡眠は大切なことです。何時間寝なければならないということは一概には言えませんが、睡眠中に出る成長ホルモンは22時～2時までの間にまとまって出ます。ですから、この時間帯に一番深い眠りに入っていることが望ましいです。20時～21時までの間に寝るのがいいですが、家庭の事情もあると思いますので、できるだけ早く寝られるといいでしょう。睡眠をとり、しっかりと朝ごはんを食べ、元気に登園できるといいですね♪

子どもにとってのおやつ

お菓子の内容は、スナック菓子やせんべい、ヨーグルトを食べていると回答したご家庭が多くみられました。“おやつ=甘いものやスナック菓子”と考えてしまいがちですが、子どもにとってのおやつは、1日の3回の食事でも足りない栄養素を補うための大切なものです。小さなおにぎりや芋類、果物などに合わせて、水分不足にならないよう、牛乳や麦茶、水を飲み、水分をしっかりと補給しましょう！油分の多い食べ物は消化に時間がかかり、空腹感を感じにくくします。市販のお菓子には油分や塩分が多く含まれているものもあります。与えすぎには注意し、上手に利用していきましょう♪
また、生活リズムを整えるためにも、毎日同じくらいの時間に与え、おやつの量は食事に影響しないことが大切です。

どこまでOK?遊び食べ

決まった時間内にきれいに食べさせてしまいたいと悩む方も多いでしょう。でも遊び食べも発達段階の一部で食べる意欲の表れです。おおらかに対応してあげてください。また、3歳未満児の遊び食べと3歳以上児の遊び食べとは、質的に内容が異なります。年齢に応じた対応をしてあげましょう。

3歳未満児

3歳未満児は、お腹が空いていれば熱心に食事に向かいます。手づかみもし、少しこぼれても、顔が汚れても気にとめず、集中して食べます。胃袋が6割ほどに達すると、空腹が落ち着いて、目の前の食べものは「遊び道具」に変化してしまいます。食事の時間を20～30分程度と決めて、遊び始めたら「ごちそうさま」をして食事を終わらせましょう。



3歳以上児

3歳以上児では、言葉の力が発達し「食事の関わりを楽しむ術」を獲得し始め、会話をしながら食事をするようになっていきます。はじめは空腹を満たすため食べることに集中し、やがて食べながらおしゃべりするようになります。おしゃべりに夢中になっている時には、「早く食べなさい!」と注意するのではなく、「おかわりは?」「もうおなかいっぱい?」など、食事に気持ちを戻す言葉かけをしましょう。



大人の都合もありますが、子どもにとって食事が楽しいものとなるように、プラスの言葉かけをしてあげてください。

保育園の給食について

アンケートの中で、“保育園の味付けを知りたい”“保育園のメニューを作っても味が違うと言われる”といった声が多くありました。以前は行っていた給食の試食もコロナ禍になってからは行えず、給食を保護者の方に食べていただけないことは私たち給食職員も悲しく感じております。以前のような日常に戻りつつありますが、子ども達の安全を第一に考え、情勢に応じて検討していきたいと考えております。また、給食のレシピは配布物、ブログ、掲示物等でお伝えしたいと思っております。連絡ノートでお伝えすることも可能ですのでお気軽にご相談ください♪