



2022

キッチンだよ

あけましておめでとうございます

今年もよろしくお願いいたします



今年も子どもたちに寄り添いながらおいしい給食、そして心も育つ給食作りを目指して頑張っていきます！

そして子どもたちと一緒に「食」を楽しんでいくキッチンでありたいと思っていますので今年もよろしくお願いいたします！



7日 おもちつきです

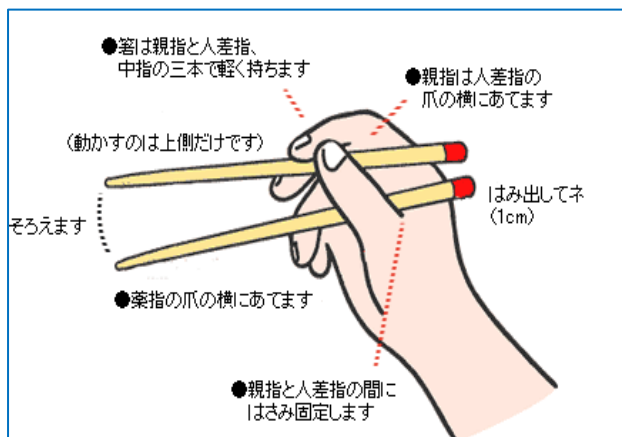
感染症などの病気が流行っている時は中止になりますが
このまま新型コロナウイルス感染症も収まっている状態でしたら
園全体でやりたいと思っています。



キャベツさん 1 月中頃過ぎに手作りみそを開けます！

去年メキャベツさんの時作ったお味噌です。おいしいお味噌ができて
いるかな？まずはキャベツさんだけでお味噌汁を作って先にいただきます。
そのあとは園全体のお味噌汁に使います！

1 月末からポテトさんご飯の時スプーンからお箸になります。保育園では一人一人を丁寧にゆっくり見てあげることができませんのでまずはおうちで見てあげて下さいね。お箸を持つ力のコントロールがとても難しいのでお箸だけで上手に使えるようにしようとしてもうまく使えません。日々の生活の中で意識しながら手先を使う遊びや手先を使うお手伝いなどたくさんさせてあげてください。





間食の食べ方

お昼ごはんとは夕食の間に保育園ではおやつを食べます。これが間食です。

保育園の間食の考え方は朝食・昼食・夕食でとれないエネルギーや栄養素を補うためのものです。

でもそれ以上に保育園から帰って夕食までの間に間食をしていませんか？

間食は次の食事までに 2 時間ほどあけることが望ましいとされています。夕食まで 2 時間あかないと夕食に影響がでてしまいます。

また夕食の後の間食も問題があり、胃腸に負担を掛けたり、次の日の朝食に影響が出たり、肥満の原因にもなります。できるだけ夕食前と夕食後は食べないようにしてくださいね。

お休みの日の間食はどんなものを食べていますか？

間食は「時間」「量」「質」が大切になります。時間は次の食事まで 2 時間はあく時間帯で食べます。量は食べ過ぎないことが大事です。食べる量はしっかりと決めて食べましょう。袋ごとだらだらと食べることが一番よくありません。

そして質です。あめやチョコレート、アイスやケーキ、ポテトチップスやスナック菓子やジュースなどの清涼飲料水などはエネルギーだけは高く栄養的に偏っている食品です。

例えば、市販のショートケーキは 1 個約 350kcal～400kcal もあります。これを幼児が 1 つ食べてしまうと 1 回の食事分にも値するエネルギーをとることになります。子どもがおいしく食べるものは甘いものとは限りません。子どもたちは大人と違い体をつくっていく時なので、空腹だけを満たす間食にならないように注意してください。「軽食」と捉えて、野菜や果物もとれるような間食を考えましょう！

簡単な間食例

ふかし芋・焼きとうもろこし・パン・サンドイッチ・おにぎり・りんご・みかん・ヨーグルト
トマト・チーズ・ホットケーキ・蒸しパンなど

20 日～26 日まで作品展です！

キッチンでは子どもたちの食生活をふりかえってみる
チェック表の展示をします。すべてにチェックができた
子ども達にはプレゼントも用意しています。
また新型コロナウイルス感染症が感染拡大していない
状況なら試食もやりたいと思っています。

試食をする場合は

20 日(木)のみになります

