



キッチンだより

2023年夏号 北白川いずみ保育園

暑い夏がやってきました。今年の夏も暑くないそうですね。

水分補給をしっかりと、食欲が出るようなものを工夫しながら、夏バテしないようにしっかりと食べてほしいです。

保育園の子どもたちは暑さにも負けずよく食べています。

夏野菜が苦手な子どもたちもいますが、いろんな料理で、回数を重ねるたびに少しずつ食べることができるようになってきています。

例えば

ナスだとナスだけをそのまま炊いたものは不人気ですが、カレーに入っているナスやお味噌汁のナスはそれほど嫌がることなく食べることができています。かぼちゃも炊いたかぼちゃは苦手でも天ぷらにすると好きだという子どもたちもいます。トマトも小さいトマトは嫌いだけど大きいトマトは食べられるとか、おうちのピーマンは嫌いだけど保育園のピーマンは好きなど、子どもたちも食べることができているものがあるのはいいいことだとしっかりと認識し、食べることができているものを見つけ、それを自慢げに報告してくれます。その気持ちがとても大切でお家では食べられなくても保育園では食べることができたことがかっこいい自分だと思っています。

食べ慣れることで苦手なものも好きになっていきます。少しでも好きなものが増えるためには、一口でも食べてみようと思えることが大切なので、切り方や、料理の仕方など工夫してみてください。

そしてお父さんお母さんの美味しいよ！という言葉、食べられた時のお褒めの言葉も子どもたちの大きな力になります。

家族みんなで好きなものを増やしていきましょう！！



7/7七夕の日は4年ぶりにキャベツさん×キャベツさん一緒におそうめんを囲んで食べました！やっぱりみんなで囲めるご飯は楽しくおいしいですね！

8/29はお祭りごっこの日です。

キッチンではみかんシャーペット屋さんをします。



7/21~22 キャベツさんお泊り保育でした



20日はキャベツさんお泊り保育頑張ろうドビーと魔女の帽子のミートパンでした。



24日はお泊り保育頑張ったねパーティーをしました。クッキングでウインナーの切り目を入れホットプレートで炒めました。ウインナーの切り目は下まで全部切らないようにしないとイケないのでちょっと難しい切り方ですがさすがキャベツさん下まで切ってしまう事なく上手に切り目を入れていました。



今年度は春から熱の子どもたちが多くいました。

熱がある時の食事どうしていますか？

熱がある時は、熱による発汗で水分が失われます。食欲も落ち、消化機能も低下し、抵抗力が弱まります。水分補給を十分にし、消化の良いものを少量、食べるようにしましょう。また高熱により、口腔内に発疹や口内炎ができることがあります。口の中の痛みのために、食欲が減退してしまうこともあります。そういう時は、味が濃いもの、すっぱいもの、からいもの、熱すぎるもの、かたいものは刺激になるので避けます。形態はなめらかで飲み込みやすいものにし、味付けは薄く刺激が少なく、温度は体温と同じくらいのものにします。

消化の良い食べ物はおかゆやうどん、ポタージュ、さつまいもやジャガイモ煮、湯豆腐や卵豆腐、かき玉汁、白身魚のあんかけなどです。野菜はかぼちゃや大根、人参、カブ、ほうれん草、白菜、キャベツなどの柔らかく煮にし、繊維の多いごぼうやれんこん、タケノコやきのこ類は避けましょう。卵は半熟卵がもっとも消化がよいのですが、体調が悪い時はアレルギーになりやすいので、しっかり熱を加えるほうがよいです。舌触りが良く飲み込みやすいものは、プリンやアイスクリーム、豆腐や卵豆腐、くず湯、カスタードクリームやマッシュポテトなどです。