



# なのはなだより

令和5年 5月 きゅうしよくしつ

新年度がスタートして1ヶ月。新しい生活にも慣れてきたことと思います。給食室にも外で元気いっぱい遊ぶ子どもたちの声が聞こえてきます。

今年度は栽培活動やクッキングなど、出来る限り子どもたちが楽しめるような活動を行っていきたいと思います。

5月は、スナックエンドウやさやえんどうなどのすじ取り、竹の子の皮むきなどを計画しています。子どもたちならではの新たな発見が出てくるのが楽しみです。これからも野菜の皮むきなど給食作りのお手伝いをするので、旬の食材にふれる機会を作っていきたいと思います。



毎日2人の子どもの育児にバタバタしています。前年度から育休中ですが、9月より復帰予定です。また元気な子どもたちに会えるのを楽しみにしています。クッキング等の食育活動で給食を楽しめる工夫を取り入れていきたいと思います。給食には旬の食材を取り入れ、子どもたちに「おいしい」と言ってもらえる給食を作っていきたいと思います。聞きたい事などあれば気軽に声をかけてください。

今年度もよろしくお願ひします。

川上 麻里菜

3月から給食を作らせていただいています。少しずつ慣れてきて、子どもたちから直接「今日の給食おいしかったー！」と言ってもらえるのがとても嬉しいです。これからも一生懸命給食を作るので、子どもたちにいっぱい食べて大きくなってもらいたいです。よろしくお願ひします。

松浦真希

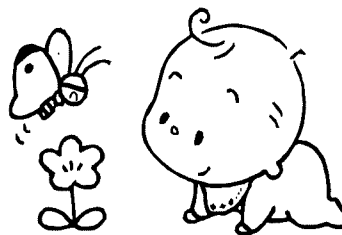
前年度はコロナ禍という事もあり、食事面でも気を付けることが多く、クッキング活動など制限することも多かったですが、今年度はできる限り食育を通して子どもたちが食に興味を持ってもらえるような活動を行っていかれたらと思います。

今年度もよろしくお願ひします。

川谷 祥子

## 保育所の食事こうしています

### 離乳食



離乳食の綴りに貼ってある“離乳食カード”を使って、お家の状況と合わせて進めていきます。初期のドロドロ状の物から用意しています。1歳頃には手づかみやスプーンで食べられるようにしていきます。天然のだしを生かした薄味の食事です。保護者の方、保育士と相談しながら、お子さんの状況に合わせて進めていき、徐々に食べられる食品と形状を広げていきます。(分からない事があれば、お話しますので声をかけてください)

### 1～2歳児

(保育所給食摂取Kcal・・・550Kcal)



1日に必要な栄養の約半分を保育所の食事から摂ります。まだ身体も小さく消化機能も未熟なので、一度にたくさんの量を食べることができません。そこで保育所では、3回にわけて食事をしています。(午前のおやつ、昼食、午後のおやつ)

- 午前のおやつ・・・9時30分ごろ
- 昼食・・・11時30分ごろ
- 午後のおやつ・・・3時30分ごろ

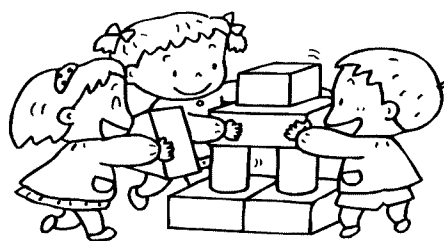
#### 午前のおやつ

まだ一度にたくさん食べられない1～2歳児さんたちのために、午前中に簡単なおやつが出ます。

せんべい	果物	クラッカー
じゃこ	かぼちゃスティック	とろべー
ふかしいも	きゅうりスティック	
干しいも	プルーン	

### 3～5歳児

(保育所給摂取Kcal・・・560 Kcal)



身体も成長し、朝のおやつもなくなり保育所での食事は2回となります。朝食を食べてから昼食まで補食はありませんので、朝ごはんをしっかり食べる習慣をつけましょう。成長期の子どもにとって、おやつは食事の一部と考えています。甘い物ばかりではなく、食事で摂りにくい食材や栄養も摂れるように心がけています。

- 昼食・・・11時40分ごろ
- 午後のおやつ・・・3時30分ごろ

#### ☆おねがい☆

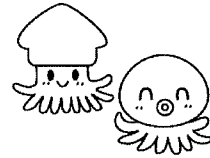
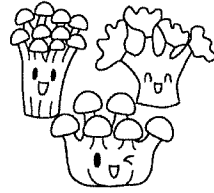
※牛乳の摂取量は1日200ccです。保育所では約160ccを飲んでいきますので、ご家庭でもコップ1杯分の牛乳を飲ませてあげてください。時にはヨーグルトやチーズでもいいです。

## 給食をおいしく安全に食べるための工夫について

松江市の指導のもと保育所の給食で出す食材も、子どもたちが誤嚥・窒息事故をしない為に厳しくなっています。給食を作る時に食材の切り方等気を付けている事を少し紹介したいと思います。

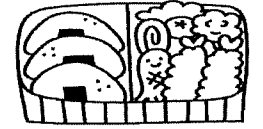
### 食材 & 調理の仕方について

- ・きのこ、練り製品・・・細かく切る
- ・ミニトマト・・・年齢に合わせて切り方を変える
- ・ぶどう・・・巨峰は種を取り半分に切る
- ・乾いた豆類・・・提供しない
- ・餅、団子・・・未満児は提供しない(芋等に変更、10月よりすみれ組は来年度に向けてお団子を提供する)  
以上児は平らな楕円形にして提供
- ・こんにゃく・・・糸こんにゃくを使用し、細かく切る
- ・エビ・いか・・・未満児はツナ等に変更、以上児は細かく切り提供
- ・ウインナー・・・縦半分に切る
- ・うずらの卵・・・提供しない



この他にも年齢に合わせ献立を変更しています。細かく切る食材も増え、噛まなくても食べれるメニューも出てきていますが、お芋など柔らかい食材を大きく切って前歯でかぶりついて食べるよう工夫しながら給食を作っています。お家から『あまり噛まずに食べていますか？どうしたらいいですか？』という質問をもらいます。丸呑みや上顎に押しつぶして食べていたり、子どもによって食べ方も色々です。咀嚼ができるよう給食室も子どもの発達に合った切り方を心掛け提供していこうと思います。どうしたらいいかな？と気になる事があれば気軽に声をかけてください。

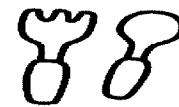
## お弁当の日のお願いについて



4月よりお弁当の日が始まっています。子どもたちはお弁当の日が楽しみで、「今日のお弁当はおにぎりが入ってるよ」「先生、お弁当一緒に食べよ」「ママが作ったお弁当見せてあげる」と朝からにこにこで話してくれます。気温が高くなっていく時季なので給食室で管理をして、おいしいお弁当を食べたいと思います。

また、誤嚥・誤飲予防のためお弁当作りでのお願いをお伝えします。朝の忙しい時間でのお弁当作りで大変だと思いますが、子どもたちが安全に食べるためにご協力をお願いします。

ミニトマト	1～2歳…1つを4等分に切る 3～5歳…1つを半分に切る
ぶどう	種を取り半分に切る (デラウェア…そのまま大丈夫)
キャンディーチーズ	半分に切る
うずらの卵	入れない
カップゼリー	入れない
豆	もも組は切る
ヨーグルト	水気が多く食中毒の危険があるため入れない



### バランスの良いお弁当

1日の食事の1/3の量を目安に、主食(ご飯・パン類)：主菜(卵・肉・魚など)：副菜(野菜類)を3：2：1くらいの割合でつめましょう。

#### ★つめるポイント

- ・食べる量に合ったサイズのお弁当箱を選ぶ
- ・料理が動かないように、しっかりつめる
- ・色々な味付けや調理法のおかずを入れる
- ・赤、緑、黄色で彩り良く

