



なのはなだより

令和8年 4月 きゅうしよくしつ

新年度がスタートして進級し張り切っている子どもたちの姿が見られます。子どもたちも新しい生活に慣れてきたことと思います。3月末に子どもたちと一緒に植えたじゃが芋から、芽が出てきているのに気づき「もうできたの？ぬいていいの？」と自分たちで収穫するのを楽しみにしたり、苺に花が咲いていて「もう、いちごがたべれるの？」とすごく嬉しそうにしている姿に微笑ましく思います。

今年度も栽培活動やクッキングなど、子どもたちが楽しめるような活動を行っていききたいと思います。所庭で育てている野菜にも興味をもっており、先日はスナップエンドウを収穫し汁に入れ食べました。また、秋に種まきした人参も収穫する事ができ、葉のふりかけを作り子どもたちと一緒に食べました。まだまだたくさん収穫できるので、子どもたちと生長の過程を楽しみたいと思います。5月にはスナップエンドウのすじ取りなども計画しています。この経験を通して、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。クラスからも野菜の皮むきなど給食作りのお手伝いをしたいという声もあり、れんげ組が野菜の皮むきなどのお手伝いをしています。これからも子どもたちが食材に触れる機会を作っていきたいと思います。

保育所の食事こうしています

・午前のおやつ

まだ一度にたくさん食べられない1～2歳児さんの為に、午前中に簡単なおやつ(間食)と牛乳が出ます。内容は、果物・ふかし芋・焼きかぼちゃ・焼きポテト・ジャコ・プルーン・野菜スティック・せんべい・クラッカーなど様々な物を準備しています。

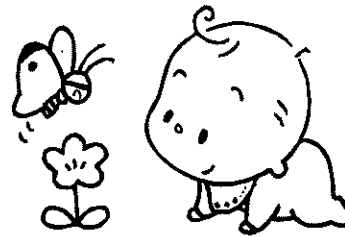
・お昼ご飯

保育所の給食は一汁三菜(果物を含め)を基本に献立を立てています。和食を中心に子どもたちが食べやすいよう組み合わせています。だしは昆布・かつお節を使用し薄味を心掛けています。週1回程度めん類が主食になり、誕生会や季節の行事の日は子どもたちのお楽しみになるようなメニューも取り入れています。食の経験を重ねていけるよう子どもたちが苦手とする食材や料理も取り入れています。お家でも「野菜全く食べない」「いつも残しているけど大丈夫？」と心配もあると思いますが、友だちと一緒に食べる楽しさから食べられるようになり、子どもたちそれぞれのペースで成長が見られます。育了する頃には食べられるようになりおかわりする子がたくさんいます。保育所では少しでも食べられるよう量を調節しながら見守っていききたいと思います。家でも食べないから作らないではなく、食卓には苦手な食材も出してあげてください。目から見て食の経験を重ねることが「これなんだろ？食べてみようかな」の気持ちに繋がっていきます。

・午後のおやつ

おやつとなっていますが、乳幼児期のおやつは食事の一部になります。1日3回の食事では補えなかった栄養を補う第4の食事です。甘い物ばかりではなく、おにぎりやお芋など補食になるような内容の物となっています。お家でもスナック菓子ばかりにならないよう、おにぎりやお芋、果物等上手に取り入れていきましょう。

離乳食



1～2歳児

(保育所給食摂取Kcal・・・550Kcal)

1日の摂取 Kcal・・・950～1050Kcal



3～5歳児

(保育所給食摂取Kcal・・・560 Kcal)

1日の摂取 Kcal・・・1250～1400Kcal



☆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。

離乳食の綴りに貼ってある“離乳食チェック表”を使って、お家の状況と合わせて進めていきます。お家で食べられた食材のみ提供します。食べた事のない食材は、お家の方で食べ進めて下さい。

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(刻み方、食べる量など)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回に分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

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、食事では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