

給食だより



2018年5月号
シャローム三育保育園

入園、進級してから1ヶ月がたちました。新しい生活にも少しずつ慣れてきたと思います。給食の時間を楽しみにしてくれているようで「今日の給食なあに?」、「今日のおやつはなあに?」と聞いてくれます。食べ物への興味・関心をもってもらえるよう献立や彩など工夫して行って、子どもたちに喜びや食べる楽しさを教えていけたらと思います。



よく噛んで食べよう



早食いをしてあまり噛まないで食事をする、歯並びが悪くなりやすく、消化不良を起こしやすくなります。加工食品などはうま味調味料が添加されていて、噛まなくても口の中に味が広がるため慣れてしまうと噛まない習慣が身につく可能性があります。又、ながら食べも咀嚼回数を減らします。食事中はテレビなどを消すと食事に集中できると思います。咀嚼回数を増やすには、子どもと一緒に楽しくモグモグすると子どもはマネするので咀嚼の回数も増えます。楽しい食事の時間を過ごしながらよく噛んで食べられるといいですね。



～ ジャガ芋とアスパラの炒め物 ～

アスパラは4月～6月が旬

【材料:4人分】

- ・ジャガ芋…200g ・アスパラ…100g
- ・人参…50g ・にんにく…1片
- ・オイスターソース…小1 ・塩…少々
- ・ごま油…大1

- 1 アスパラは根元の部分の皮をむき、斜め切りにする。ジャがいもは棒状に切ってラップをかけ、電子レンジでまたはボイルなどで柔らかくなるように加熱する。
- 2 フライパンにごま油を熱し、せん切りにしたにんにく、1を炒め、塩、オイスターソースで味付けする。