

給食便り 8月号

ひかり保育園

今年は、梅雨明け前から毎日暑い日が続いていますが、子どもたちは元気に過ごしています！夏は体力の消耗が激しい季節です。水分補給に気を付け、遊んだ後は、特に休養・睡眠を心がけて下さいね。

子どもの食習慣

子どもの健やかな心と身体を育むためには、「何を」「どれだけ」食べるかということとともに、「いつ」「どこで」「誰と」「どのように」食べるかということが、重要になります。人との関りも含めこれらのほどよいバランスが、心地よい食卓を作り出し、心の安定をもたらし、健康な食習慣の基礎になっていきます。

こうした安定した状態の中で、食べるという自分の欲求に基づき行動し、そこから学ぶ自発的体験を繰り返し行うことで、子どもの主体性が育まれていきます。

♪お手伝いできるもん♪

保育園での様子を見てみると、子どもたちは、お手伝いが大好き♡「危ない」「まだ小さい」「後始末が大変」と消極的になってしまいがちですが、「ちょっと手伝って！」の一言が子どもたちをやる気にさせます。配膳の準備・下ごしらえ・野菜の皮むきなどの体験をできることから少しずつ取り入れてみてはどうでしょうか？

お手伝い活動 の目安

* 食事の準備のお手伝いをする年齢の目安として、次の段階があげられます。

<3 歳児> お箸やお茶碗、コップなどの簡単な配膳

<4 歳児> 自分の分の食事の盛り付け

<5 歳児> 家族みんなの盛り付けと配膳

小さい子たちは、
食事ができたことを伝える
だけでも立派なお手伝い！



☆お勧めメニュー☆

今月は、ナス料理を紹介したいと思います!!

<材料・2人分>

ナス 2本

鶏肉 200g

片栗粉 大1

しょうが 1片

青じそ 3枚

ごま油・出汁醤油

<作り方>

①鶏肉は一口サイズに切り、出汁醤油・ゴマ油・片栗粉をまぶす。

②ナスは乱切り、しょうがはみじん切り、青じそは千切りにする。

③フライパンに油としょうがを入れ、中火で鶏肉を焼き、ナスを加えて炒める。

④鶏肉に火が通り、ナスがしんなりしたら強火にし出汁醤油を加えて、サッと炒め合わせ火を止める。器に盛って青じそを添える。

○6月の実地献立より○

	エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	塩分
1~2 歳児	4 6 6 kcal	1 8.5 g	1 2.5 g	6 5. 2 g	4.1 g
3~5 歳児	5 8 8 kcal	2 2.9 g	1 5.6 g	7 6. 9 g	5.0 g