



令和6年11月11日
乃木保育所
栄養士 和田智美

秋も深まり、朝夕が冷え込むようになりました。これからの季節は体調を崩しがちになります。旬の根菜類や果物を上手に取り入れながら、栄養バランスのとれた食事を心掛け、寒い季節も元気に過ごしましょう。

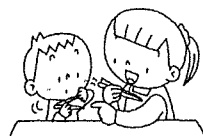
さて、保育所ではスプーンやフォークが上手に使えるようになったら箸へ移行します。箸に興味を持ち始めたら、子ども用の箸を準備してみませんか。今月の給食だよりで「箸」についてお知らせします。箸への移行がスムーズにできるよう是非参考にしてみてくださいね。

箸の選び方・持ち方

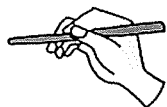


☆長さ…子どもの手の平を広げて、中指の先の長さ
プラス3cm程度
長さの目安：3歳…14cm 4歳…15cm 5歳…16cm

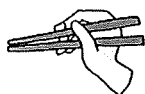
☆形 …四角、六角で滑り止めがついていた方が持ちやすく、
摘みやすい



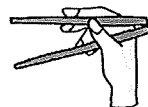
①鉛筆を持つように
箸を1本持つ。



②もう1本の箸を親
指の付け根と薬指
の先ではさむ。

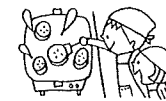


③上の箸だけを動か
すように練習をす
る。



★箸に移行するタイミングは個人差があります。焦らず、長い目でみて取り組みましょう。大人が手本になって、箸の上手な持ち方を子どものうちから身に付けられるように、ご家庭でもお子さんと一緒に練習をしてみてください。

今月の給食レシピ紹介



☆津田かぶごはん ~島根特産のかぶを使った簡単ごはんです!~

【材料4人分】

- ・ごはん …適量
- ・津田かぶ…200g
(葉付き)
- ・塩 …適量

【作り方】

- ①津田かぶは細かく1cmほどに刻み、塩もみします。葉の部分は柔らかく茹でて刻みます。
- ②ごはん①と塩を入れて混ぜ合わせます。
※かぶに甘味があり、さっぱりとした味です。
津田かぶの色は、紫紅色(しこうしょく)という
そうです。

☆揚げさつま芋のマーマレード和え ~やみつき!甘酸っぱいおいしさ!~

【材料4人分】

- ・さつま芋 …200g
- ・マーマレードジャム…20g
- ・みりん …10g
- ・醤油 …大1
- ・油 …適量

【作り方】

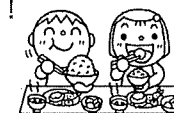
- ①さつま芋はスティック状に切り、5分ほど水にさらし、キッチンペーパーで水気を拭き取ります。
- ②フライパンに油を170℃に熱し、さつま芋を揚げます。
- ③ボールにジャム、醤油、みりんを混ぜ合わせ、②を入れてからめます。
※冷めても美味しいのでお弁当の一品にもおすすめです!

~11月24日『和食の日』~

11月24日は、11(いい)24(にほんしょく)の語呂合わせから「いい日本食」として「和食の日」に制定されています。ご飯を中心に、おかずと汁物を組み合わせた和食は栄養バランスがよく、健康的な食事の基本です。和食に欠かせない「だし」の旨味は減塩の効果もあり、給食でも普段から鰹節や煮干しでだしをとり、薄味でもおいしく食べられるようにしています。子ども達も和食のメニューは人気があるものが多くモリモリ食べてくれます。ぜひご家庭でも和食ならではの味わいを楽しんでみてはいかがでしょうか!

【だしの取り方】

- ・昆布…水に30分ほど浸し、沸騰直前に取り出す。
- ・鰹節…水を火にかけ沸騰直前に鰹節を加えて火を弱め、1~2分置いてからこす。
- ・煮干し…頭と腹わたを取り除き、水に30分浸して中火にかける。沸騰直前に弱火にしてアクを取りながら5分煮立てる。





令和6年10月2日
乃木保育所
栄養士 和田智美

朝夕涼しくなり、秋らしい季節となりました。この時期は、日中との気温差が大きいため体調を崩しやすいので、もりもり食べて元気に過ごしましょう。さて以前おたよりでもお知らせしておりますが、保育所給食では、窒息・誤嚥に繋がりがやすい食べ物は、給食での使用を避けたり、調理の仕方を工夫して安心・安全な給食を提供しています。ご家庭でも調理の仕方、材料に気を付けて配慮をお願いします。

また、食事中に気を付ける事や窒息につながりやすい食品なども記載していますので参考にして下さい。

☆お弁当を作るときの注意点について！



今月からお弁当の日を再開します。子ども達が大好きなお弁当を安全に楽しく食べられるように下記を参考に誤嚥防止にご協力下さい。

★のどに詰まりやす食品に気を付けましょう。

①球体の食品（ミニトマト・ぶどう・うずらの卵・肉団子等）などの丸いものは年齢に関わらず、1/4くらいにカットしたものを入れましょう。（大きさによっては1/2カット）

②カップゼリー、球状のチーズは飲み込んでしまう恐れがあるので控えましょう。

★おかず、果物は、お子様が食べやすい大きさに切ってあげるといいですね。

★乳児さんはピック（爪楊枝）等は危険に繋がるものは控えましょう。

★十分に火を通してしっかり冷ましてから弁当箱に詰めましょう。

（涼しい季節になっても食中毒には気を付けたいですね。）



お弁当の日は
10月10日（木）
です。

☆食事中に気を付けたいこと

①正しい姿勢で食べましょう。（食道がまっすぐになり、食べ物がスムーズに入っていきます。）

→椅子に深く座り、足は床につけ、背中を伸ばしましょう。

②食事の前にはお茶や水などの水分を摂りましょう。

→口の中や喉が渇いていると食べ物がうまく飲み込めなかったり、食材によっては口の中の水分がとられて誤嚥しやすくなります。寝起きのご飯や、お昼寝起きのおやつ等つまりやすくなるので気を付けましょう。

③口の中に食べ物が入ったまま喋ったり、詰め込みすぎないようにしましょう。

④急いで飲み込まず、ゆっくりとよく噛み砕いてから飲み込むようにしましょう。

◎窒息につながりやすい食品

～日本小児科学会より～

食品の形態・特性		食材	予防・注意点
丸い物、つるつとしたもの	弾力あり	プチトマト、ブドウ、さくらんぼ、うずら卵、球形のチーズ、カップゼリー、ソーセージ、こんにゃく	<ul style="list-style-type: none"> ・1/4 カットにして小さくする ・カップゼリーは上向きに吸い込むため誤って気道に食べ物が入りやすい。また、凍らせたり、こんにゃく入りゼリーになると、さらに窒息の危険がある ・ソーセージは縦半分に切る ・こんにゃくは使用しない ・1cmに切った糸こんにゃくを使用
	粘着性が高い	白玉団子	つるつとしていて、噛む前に誤嚥するので注意
	固い	あめ、ピーナッツなどの豆類	<ul style="list-style-type: none"> ・硬くて噛み砕く必要がある ・4歳以上になってから
粘着性が高く、唾液を吸収して飲み込みづらいもの		餅、ごはん、パン類、焼き芋、カステラ、せんべい	<ul style="list-style-type: none"> ・水分を摂って喉を潤してから食べる ・一口量を守って詰め込まない ・よく噛む
固く噛み切りにくいもの		エビ、イカ、りんご、肉類、生の人参、水菜	<ul style="list-style-type: none"> ・小さく切る ・水菜は、1～1.5 cmに切る ・イカは小さく切って加熱すると更に固くなるので注意
弾力があり噛み切りにくいもの		きのこ類(えのき、しめじ、舞茸、エリンギなど)	1cm程度に切る
		グミ	口に入れるのは1個ずつにする
唾液を吸収して飲み込みづらいもの	噛みちぎりにくい	のり	刻みのりを、かける前にもみほぐしておく
		鶏ひき肉のそぼろ煮	豚肉との合いびき肉で使用。または片栗粉でとろみをつける
		ゆで卵	細かくして、何かと混ぜる
		煮魚	柔らかくしっかり煮込む

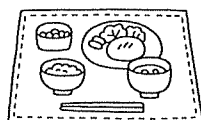
子どもたちが安全に食事ができるように、保育所とご家庭で手を取り合っていきましょう！

9月 給食だより

令和6年9月13日
乃木保育所
栄養士 和田智美

9月になり、まだまだ残暑が厳しいですが、朝夕の涼しさに秋の気配を感じます。子ども達も夏の疲れが出てくる時期です。早寝、早起きで十分な睡眠をとり、規則正しい食生活で体調を整えましょう。秋は「食欲の秋」とも言われるように食べ物がおいしい季節です。旬の食べ物を知り、おいしく味わいましょう。また、今月はあんず・れもんぐみを対象に、「食べ物の働きを知ろう」をテーマに行いました栄養指導の様子や3色食品群についてお知らせします。

赤・黄・緑 3色そろえてバランスばっちり!



- ★食べ物は、含まれる栄養素の働きによって、赤、黄、緑の3色の食品群に分けられます。
- ★3色の食品をそろえて食べると、体に必要な栄養素をバランスよくとることができます。

赤

体をつくるもとになる

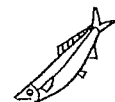
血液や筋肉、骨のもととなり、健康な体を作ります。不足すると、骨が弱くなったり、体力が低下したりします。

【主な食品】

魚・肉・卵・豆類
大豆製品・乳・乳製品

【主な栄養素】

たんぱく質



黄

エネルギーのもとになる

元気に遊んだり、考えたりするために必要なエネルギーを作ります。不足すると、遊びや学びに集中する力が出ません。

【主な食品】

ごはん・パン・麺類
芋類・油脂類

【主な栄養素】

炭水化物・脂質



緑

体の調子を整える

病気を予防したり、排便を促したりする働きがあります。不足すると風邪をひきやすくなったり、便秘、イライラしたりします。

【主な食品】

野菜・果物
海藻類

【主な栄養素】

ミネラル・ビタミン類



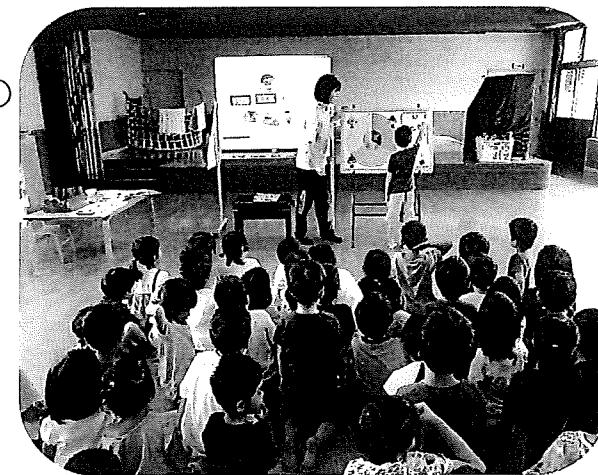
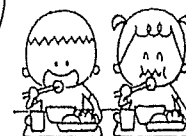
栄養指導 ～食べ物の働き、バランスよくたべよう!～



9月3日に栄養指導を行いました。「バランスよくたべよう」という絵本とイラストを使い説明すると、子ども達は、話を興味深く聞いていました。

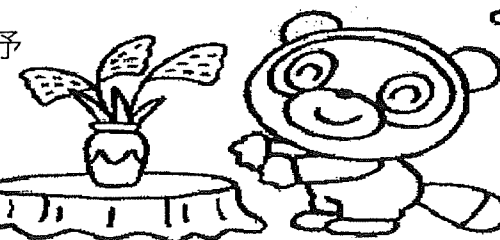
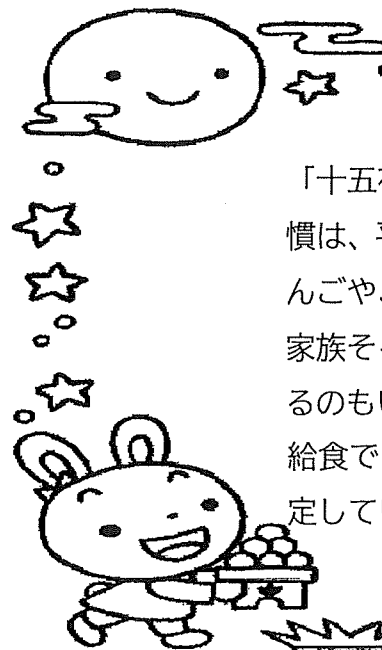


子ども達は、3色の働きごとに色分けしたボードに食品カードを貼ってくれました。3色そろえば栄養満点になりますね。



十五夜 ～9月17日～

「十五夜」は中秋の名月といわれています。お月見の習慣は、平安時代から始まりました。満月のように丸いだんごや、魔よけの力があるとされるすすきを飾ります。家族そろって、秋のきれいな夜空に浮かぶ満月を眺めてみるのもいいですね。給食では、「お月見メニュー」も予定しているのでお楽しみに!



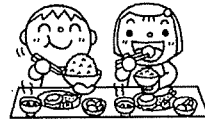


8月 給食だよ!

令和6年8月9日
乃木保育所
栄養士 和田智美

照りつける太陽とセミの声に夏本番を感じる頃となりました。今年も厳しい暑さが続いています。夏バテで食欲が低下していませんか。そんな時は、少し酸味を使ったさっぱりとした料理や、食欲が増進するスパイスを使った料理などにすると食べやすくなります。また、休養、睡眠など規則正しい生活リズムにも心がけて元気に過ごしましょう。

～熱中症予防に効果的な食材紹介～



熱中症を予防するには様々な栄養素が必要です。それぞれの栄養素は食べ合わせに注意することで吸収がアップするものも多くなります。食事内容を工夫することで熱中症対策になるので、参考にしてみてください。

《熱中症予防に効果的な成分・食材》

- ・**ビタミン B1** …糖質をエネルギーに変え、疲労回復してくれる食材
(豚肉・うなぎ・大豆製品・ハム・きのこ類など)
ビタミン B1 は玉ねぎ、ニラなどに含まれるアリシンと一緒に食べると体に吸収されやすくなります。
- ・**ビタミン C** …免疫力を高め、紫外線のダメージから助けてくれる食材
(トマト・赤ピーマン・じゃが芋・キウイ・オレンジなど)
- ・**カリウム** …利尿作用があり、体にこもった熱を排出してくれる食材
(きゅうり・モロヘイヤ・ほうれん草・アボカド・里芋・バナナ・メロンなど)
- ・**クエン酸** …疲労回復が期待できる食材
(梅干し・酢・レモン・柑橘類など)

また、保育所のごはんにも混ぜている「押し麦」には、白米に比べ**ビタミン B1 が約1.4倍、カリウムが2倍も含まれているので、麦ごはんにするのもおすすめです。**

8月31日は「野菜の日」



8月31日は、「8(や)・3(さ)・1(い)」の語呂合わせから制定された「野菜の日」です。成人で1日350～400g、乳幼児期で180～240g摂ることが望ましいとされています。旬の夏野菜は、おいしくて栄養価も高いのが特徴です。野菜のパワーで暑い夏を乗り切りましょう!

☆夏野菜を食べるメリットとは☆

夏野菜は強い太陽の光を浴びて育ちます。旬の野菜はみずみずしく、栄養素がたっぷりと詰まっています。特に、夏野菜は紫外線から身を守るために抗酸化作用のあるβ-カロテン、ポリフェノール類、ビタミンCやEなどが豊富に含まれています。また、水分やカリウムの利尿作用により体から熱を出して、ほてった体を冷やしてくれる働きもあります。

野菜は生よりも加熱したほうがかさが減り、野菜が苦手なお子さんでも食べやすくなります。そこで、「夏野菜たっぷりのタコライス」を紹介します。誕生会でも子どもたちに好評でしたので、おうちでも是非作ってみてください!

《野菜たっぷりタコライス》



材料(4人分)

- ・豚ミンチ …200g
- ・玉ねぎ …1個
- ・ピーマン …2個
- ・人参 …1/2本
- ・なす …100g
- ・トマト(トッピング用) …1個
- ・レタス(トッピング用) …40g
- ・かけるチーズ(トッピング用) …40g
- ・ケチャップ …80g
- ・カレールウ …60g
- ・ウスターソース …10g
- ・油 …適量
- ・水 …400ml
- ・ごはん …適量

作り方

- ①トマトは1cmほどの角切り、レタスは千切りにする。(トッピング用)
- ②他の野菜は細かく刻む。
- ③鍋に油を入れてミンチを炒め、肉に火が通ったら②の野菜を入れて炒める。水と調味料を入れて5分程煮る。
- ④お皿にごはんを入れ、ソースをかけたらトッピングをのせて出来上がり。

※タコライスはメキシコ料理の「タコス」の中身をごはんの上のにのせた料理です。また沖縄発祥の郷土料理です。ご家庭にある野菜でアレンジしたり、野菜を細かく刻むことで食べやすくなります!



令和6年 7月 11日
乃木 保育所
栄養士 和田智美

梅雨が明けると夏も本番となります。この時期は、気温が徐々に高くなり、子どもたちの食欲も低下し、冷たい物ばかり摂りがちになってしまうので気を付けましょう。夏を元氣過ごすためにも、1日3食の食事をしっかりと食べて、十分な睡眠をとることが大切です。また、熱中症予防の為にもこまめな水分補給を心掛けましょう。

食育体験!

『旬』の食材を使い、子ども達は感触、匂い、味など興味関心をもち五感で感じ、楽しくお手伝いをしてくれました。



れもんぐみさん ~とうもろこしの皮むき~

「とうもろこしおおい!」「なんかにおいがする~」「すいかみたいなおい~」と、興味津々な子どもたち。皮を力強く引っ張り、黄色い実やひげが見えると「みて、むけたよ!」「ひげがもじゃもじゃしてる~」と、嬉しそうに教えてくれ良い経験となりました。午後のおやつで蒸しとうもろこしにして食べると、子どもたちは「あまくておいしい!」と喜んでいました。

とうもろこしの豆知識【とうもろこしのひげの秘密】

ひげの本数ととうもろこしの粒の数はおなじです。粒(実)とひげ(雄花)は繋がっていて、ひげに雌花の花粉が付くと実が膨らみます。つまりひげは花粉の通り道で、実が膨らむための大切なものです。



夏のおすすめレシピ

魚のミンチと野菜を入れ、子どもから大人まで美味しく食べれるおさかなコロッケです!

~チーズインぎよろっけ~

【材料:4個分】

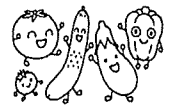
- ・さかなのミンチ…250g
(飛び魚、いわし、白身魚等)
- ・人参 …1/4個
- ・玉ねぎ …1/2個
- ・ピーマン …1個
- ・豆腐 …50g
- ・ピザ用チーズ …20g
- ・パン粉 …40g
- ・小麦粉 …40g
- ・水 …大4
- ・おろし生姜 …2g
- ・塩 …1g
- ・揚げ油 …適量
- ・中農ソース …適量

【作り方】

- ①野菜は細かくみじん切りにする。
- ②ボールに、魚のミンチ、野菜、豆腐、調味料を入れてしっかり混ぜ合わせる。
- ③お好みの大きさに丸め、中にチーズを入れて形を整える。
- ④小麦粉と水を混ぜ合わせる。③につけた後に、パン粉をつける。フライパンに油を入れ180℃に熱し、こんがり揚げあげる。
- ⑤盛り付けたら、ソースをかける。

※魚のミンチは何でもOKです!

カルシウム・たんぱく質も豊富に含まれているので栄養満点です!



~こまめな水分補給を~

乳幼児の体は水分が70%を占めていますが、汗をかいて体温調整をしたり、尿として出したりして失われていきます。体内の水分が不足すると、熱中症になったり、筋肉のけいれんを起こす場合もあります。水分補給のポイントは、

★のどが渴いていなくてもこまめな水分補給をしましょう

★お茶や水は一度にたくさん飲まず、数回に分けて補給しましょう

また、1日に必要な水分量は、体重1kgあたり、乳児150ml、幼児100mlといわれています。1回に飲む量の目安は、乳児…50~100ml、幼児…100~150ml程度で飲むと良いでしょう。清涼飲料水の飲みすぎには注意して下さいね。



7月24日は「土用の丑の日」

うなぎには、タンパク質や疲労回復に役立つビタミンB2などの栄養が豊富に含まれ、暑さで弱った体を元気にしてくれる食材です。また「う」のつくものを食べると暑さに負けないと言われることから、うなぎのほかにも梅干しやうどん、瓜などを食べます。23日の給食にもうなぎを取り入れているので、しっかり食べて元気に過ごしたいですね。



令和6年6月14日
乃木保育所
栄養士 和田 智美

あじさいが彩りきれいに咲く頃となりました。気温や湿度が高くなり、食欲も低下しやすくなります。水分・ミネラルが豊富で体を冷ます効果がある夏野菜を使い、バランスの良い食事で元気な体をつくりましょう。さて、今月の給食では咀嚼の力を身につける為に、噛みごたえのある食材を使用したり、素材を大きく切ったりして噛む練習になるように取り組んでいます。ご家庭でも、一口30回を目標に、ゆっくりよく噛んで食事をして下さいね。

又、これから夏に向けて、細菌による食中毒の発生が多くなります。手洗いうがいや食べ物の管理など、衛生管理にも気を付けましょう。

～家庭で気を付けたい食中毒予防！～

食中毒は原因となる細菌やウイルスが食べ物に付着し、体内へ侵入し発生します。腹痛や下痢、嘔吐などを引き起こし、重症化することもあり、家庭でも発生の危険性があります。食中毒予防となる6つのポイントを紹介します。

①買い物

- ・消費期限を確認する
- ・肉や魚などの生鮮食品や冷凍食品は最後に買う

③下準備

- ・野菜などの食材を流水できれいに洗う
- ・生肉や魚、卵を触ったら手を洗う

⑤食事

- ・食べる前に石鹸で丁寧に手を洗う
- ・清潔な食器を使う
- ・作った料理は、長時間室温に放置しない

②家庭での保存

- ・持ち帰ったらすぐに冷蔵庫や冷凍庫に保管する
- ・肉、魚は他の食品と分けて保存する

④調理

- ・調理の前に丁寧に手を洗う
- ・肉や魚は十分に加熱する。(中心部75℃1分間以上の加熱が目安)

⑥残った食品

- ・清潔な容器に保存する
- ・時間が経ちすぎたものは食べない

食中毒予防の3原則は、細菌を「つけない」「増やさない」「やっつける」です。



6月は食育月間です



「食育」と聞くと特別なことのように思ってしまうかもしれませんが、なにげなく行っている日々の声掛けも十分な食育です。箸や茶碗の持ち方、よく噛んで食べること、食事の前は手洗いすることなど、ご家庭でできることから取り組んで下さい。

又、親子でクッキングすることで、食べ物への興味や関心を持つことができ食育にも繋がります。簡単レシピを紹介するので作って下さいね。

～手作りクルトンのシーザーサラダ～

【材料:4人分】

- ・レタス …50g
- ・きゅうり …1本
- ・トマト …1個
- ・ベーコン …4枚
- ・かけるチーズ …20g
- ・食パン(クルトン用) …1枚(6枚切り)
- ・マヨネーズ …大さじ2
- ・飲むヨーグルト …10ml
- ・粉チーズ …大さじ1
- ・黒こしょう …少々

【作り方】

- ①レタスは一口サイズに手でちぎり、きゅうりは輪切り、トマトは一口大に切る。
 - ②ベーコンは1.5cm、食パンは2cmの角切りにする。
 - ③②をアルミホイルに広げ、オーブントースターでこんがり焼く。
 - ④ボールにマヨネーズ、飲むヨーグルト、粉チーズ、黒こしょうを混ぜ合わせる。
 - ⑤器に①と②を盛りつけ、チーズ、ドレッシングをかける。
- ※子どもたちも楽しくお手伝いでき、お好みで季節の野菜を使ってもおいしくできますよ！

～ぼうしパン～

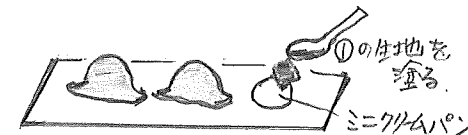


【材料:4人分】

- ・市販のミニクリームパン (4個入りのミニクリームパン) …4個
- ・マーガリン …16g
- ・砂糖 …8g
- ・卵 …16g
- ・小麦粉 …20g

【材料】

- ①マーガリン、砂糖をよく混ぜ、溶いた卵を加えて混ぜ、振った小麦粉をさっくり混ぜる。
 - ②天板にクッキングシートを敷き、間隔をあけて市販のパンを並べ、①をパンにたっぷり塗る。
 - ③170℃に予熱したオーブンで10～15分、全体がきつね色になるまで焼く。
- ※パンは、あんパン、メロンパン等どんなパンでも作れます。ミニサイズの方が食べやすいです！



5月給食だより

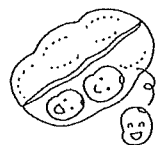
令和6年5月14日
乃木保育所
栄養士 和田智美

新緑の季節になり、旬の食材をたくさん味わえる時季となりました。5月の献立には、新玉ねぎ、新じゃが芋、筍、スナップエンドウなどを使ったメニューを提供しています。また、れもんぐみさんにスナップエンドウのすじ取りを手伝ってもらい給食に取り入れました。味や香りに少くせのある食材ですが、野菜本来のおいしさを給食でも味わって欲しいと思います。

今月は、旬の食材やおすすめレシピを紹介しますので、ご家庭でも作ってみてください！



~旬の食材を食べよう~



旬とは、その食べ物がいちばん多くとれる時期であり、いちばんおいしい時期でもあります。また、栄養価も高く、たくさん出回るのので、比較的安く入手できます。旬の時季においしくいただきましょう。

★新たまねぎ

春の玉ねぎは水分が多く、柔らかく、辛味も少ないのでそのまま生食でもおいしく食べられます。血液をサラサラにする効果があります。

★新じゃがいも

カロリーも控えめで、食物繊維や加熱しても壊れにくいビタミンCが豊富に含まれています。カリウムを多く含んでいるので、高血圧予防やデトックス効果があります。

★アスパラガス

アスパラガスの名前の由来であり、豊富に含まれるアスパラギン酸は血圧を下げ、免疫力を高め、疲労回復に役立ちます。抗酸化作用があり、ビタミンA、C、Eが含まれているため、紫外線が増える時期にぴったりの食材です。

★スナップエンドウ

アメリカ生まれの品種でさやも実も食べられます。柔らかくて、甘味が強いのが特徴です。美肌づくりに必要なビタミンCが豊富に含まれています。

「スナップ(snap)」は「ポキッと折る」という意味を持っています。



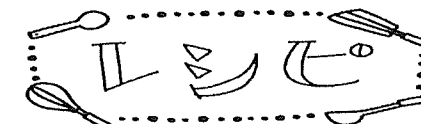
食育体験の様子 ~れもんぐみさん~



スナップエンドウのすじ取りに挑戦しました！端っこをポキッ！すじをシューツ！「やったことある！」と手際よくすじを取ってくれる子ども達もいました。



へたが少し硬くて苦戦する子ども達もいましたが、「できたよ！これでいい？」最後まであきらめずにすじを取ることができました。



♪新たま！サクサクオニオンリング♪

○材料(2人分)

- ・新たまねぎ…1個
- ・塩…少々
- ・天ぷら粉…20g
- ・マヨネーズ…5g
- ・油…適量
- ・粉チーズ/パセリ…適量

○作り方

- ①玉ねぎは1cm 程の輪切りにし、リング状にする。
- ②天ぷら粉にマヨネーズ、塩、水を入れ混ぜる。
- ③フライパンに油を180℃に熱し、こんがり揚げ。皿に盛り付けたら、粉チーズとパセリを振りかける。

※新玉ねぎの甘さとサクサク食感が止まらない美味しさです！

♪パクパク オーロラサラダ♪

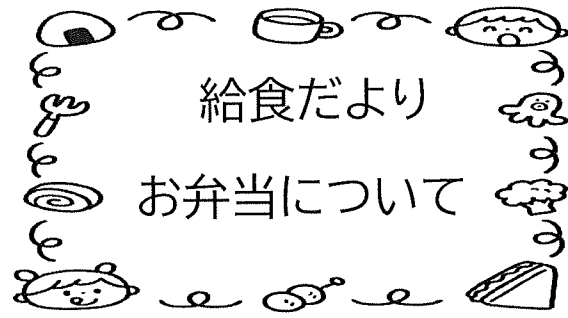
○材料(2人分)

- ・スナップエンドウ…8個
- ・アスパラガス…2本
- ・新じゃがいも…100g
- ・ハム…4枚
- ・マヨネーズ…大さじ2
- ・ケチャップ…大さじ2

○作り方

- ①スナップエンドウはすじを取る。アスパラガスは5等分、じゃが芋は一口大に切り、柔らかく茹でる。
- ②ハムは1cmほどの角切りにする。
- ③ケチャップとマヨネーズを混ぜ合わせる。(ソース)
- ④①と②を皿に盛りつけ、食べる前にソースをかける。

※旬の野菜を使って、野菜の苦手なお子さんも食べやすいサラダです！



給食だより

お弁当について

令和6年4月17日
乃木保育所 給食室

子ども達が楽しみにしている月に一度のお弁当の日が始まります。「ハンバーグはいつているよ!」「みてー、みてー!」と大喜びで食べています。子ども達が安全に楽しくお弁当を食べることができるよう、お弁当を作っていただく際のお願い事項をあげましたので、ご理解、ご協力をお願いします。尚、保育所でも、安全な給食となるように、窒息・誤嚥に繋がりにやすい食べ物は、給食での使用を避けたり、調理の仕方を工夫して提供しています。

また、誤嚥を予防するために食事中に気をつける事や、窒息につながりやすい食材なども記載していますので参考にして下さい。



◎お弁当についてのお願い事項

【誤嚥を防ぐために】

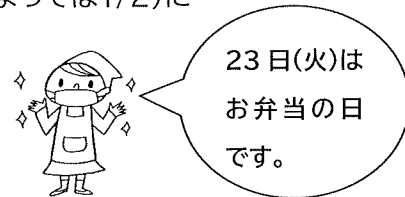
★ミニトマト、ぶどう、うずらの卵など球状の物は1/4(大きさによっては1/2)にカットしたものを使用しましょう。

★カップゼリー、キャンディーチーズは、入れないでください。

★おかずや果物は、お子様の食べやすい大きさに切りましょう。

【ケガを防ぐために】

★ピック等の危険に繋がるものは控えましょう。乳児さんは使用しないようにしましょう。



◎食事中に気をつけること

- ①背筋を伸ばして、良い姿勢で食べましょう。(食道もまっすぐになり、食べ物がスムーズに入っていきます。)
- ②食事の際は、お茶や水などの水分を定期的に摂って喉を湿らせましょう。
- ③口の中に物が入ったまましゃべったり、詰め込みすぎないようにしましょう。(食べ物が気管に入ってしまう窒息につながります。)
- ④急いで飲み込まず、ゆっくりとよく噛み砕いてから飲み込むようにしましょう。



窒息につながりやすい食品

～「事故防止及び事故発生時のためのガイドライン」より～

食品の形態・特性		食材	予防・注意点
丸い物、つるつとしたもの	弾力あり	プチトマト、ブドウ、さくらんぼ、うずら卵、球形のチーズ、カップゼリー、ソーセージ、こんにゃく	<ul style="list-style-type: none"> ・1/4 カットにして小さくする ・カップゼリーは上向きに吸い込むため誤って気道に食べ物が入りやすい。また、凍らせた後、こんにゃく入りゼリーになると、さらに窒息の危険がある。 ・ソーセージは縦半分に切る ・こんにゃくは使用しない ・1cmに切った糸こんにゃくを使用
	粘着性が高い	白玉団子	つるつとしていて、噛む前に誤嚥するので注意
	固い	あめ、ピーナッツなどの豆類	<ul style="list-style-type: none"> ・硬くて噛み砕く必要がある ・4歳以上になってから
粘着性が高く、唾液を吸収して飲み込みづらいもの		餅、ごはん、パン類、焼き芋、カステラ、せんべい	<ul style="list-style-type: none"> ・水分を摂って喉を潤してから食べる ・一口量を守って詰め込まない ・よく噛む
固く噛み切りにくいもの		エビ、イカ、りんご、生の人参、水菜	<ul style="list-style-type: none"> ・小さく切る ・水菜は、1～1.5 cmに切る ・イカは小さく切って加熱すると更に固くなるので注意
弾力があり噛み切りにくいもの		きのこ類(えのき、しめじ、舞茸、エリンギなど) グミ	<ul style="list-style-type: none"> 1cm程度に切る ・口に入れるのは1個ずつにする
唾液を吸収して飲み込みづらいもの	噛みちぎりにくい	のり	刻みのりを、かける前にもみほぐしておく
		鶏ひき肉のそぼろ煮	豚肉との合いびき肉で使用。または片栗粉でとろみをつける。
		ゆで卵	細かくして、何かと混ぜる
		煮魚	柔らかくしっかり煮込む

子どもたちが安全に食生活をおくれるように、ご家庭でも気をつけていただければと思います。



4月 給食だより

令和6年4月8日
乃木保育所
栄養士 和田智美

春風の心地よい季節となり、新年度がスタートしました。今年度も子ども達の健やかな成長を願い、心と体の栄養を考え、安心・安全な給食の提供に努めていきます。

毎月「給食だより」を発行し、食育に関する様々な情報、食育体験の様子、レシピ等の紹介もしていきますので、ご家庭でも参考にしてみてください。今回は保育所の食事について紹介します。

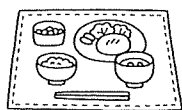


保育所給食について



★バランスよく★

和食を中心とした一汁二菜(主食、汁物、おかず2品)で、必要な栄養をバランス良く摂れるように心がけています。煮干しや鰹節、昆布の天然だしを使いうま味豊かに調理します。



★旬のもの★

旬の新鮮でおいしい野菜や果物、魚などを取り入れ季節感のある献立にしています。食材は地元産・国産を使用し安心・安全な給食提供に努めます。



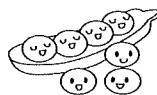
★咀嚼★

給食やおやつでは「カミカミメニュー」も登場します。噛みごたえのある食材を使ったり、素材を大きく切ったりしてカブツとかじる練習になるよう取り組んでいます。子どもたちによく噛んで食べるように声をかけて咀嚼の大切さについて知らせています。

献立表の★印はカミカミメニューです。

★食育体験★

子ども達にスナップエンドウのすじ取りや、とうもろこしの皮むき、ゴーヤのわたとりなどをお手伝いをしてもらいます。食材に触れたり、魚の骨取りを行い食べ方の経験をする機会をつくったりします。



～お知らせ～

♪玄関の展示ケースに毎日の給食(3歳児の基準量)を展示しています。「今日は何を食べたかな」等とお子さんとお話しながら見て下さいね。尚、夏季(7月から9月)の展示は衛生上、行いませんので、その間は写真でお知らせします。

♪離乳食は展示ケースの上に、写真で掲示していますのでご覧下さい。

♪毎月の誕生会やクリスマス会、お別れ会などの季節の行事では子どもたちに喜んでもらえるよう「おたのしみメニュー」が登場しますのでおたのしみに！！

♪献立表に午前のおやつを記載していますが、さくらんぼ・いちご・りんごぐみのみの提供となります。

♪牛乳について、1～2歳児 午前中のおやつ 80ml・午後のおやつ 80ml
3～5歳児 午前中のおやつ 150ml提供しています。

乳幼児の牛乳摂取量は1日300mlです。



朝ごはんを食べて元気な1日



朝食は1日のエネルギー源であり、睡眠から目覚めた身体を活動モードに切り替えるための大切なスイッチです。体を動かす準備や脳が働くためのエネルギーに変わります。子ども達が元気に楽しく遊べるように、毎日朝食をしっかり食べましょう。

簡単朝ごはんレシピ～パクパクおにぎり～

【材料】

ごはん…150g
卵…1個
鮭フレーク…大さじ1
ピザ用チーズ…大さじ
ごま油…小さじ1

【作り方】

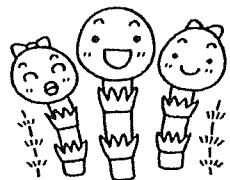
①ボールに卵、鮭フレーク、ピザ用チーズを混ぜ合わせ、熱したフライパンにごま油を入れて炒り卵を作る。
②ご飯にもみのり、①を混ぜ合わせ、おにぎりを作る。



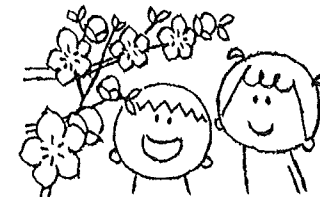
～給食室紹介～

今年度給食を担当します、和田智美・小村早紀・板垣美紗です。

子どもたちの笑顔や嬉しい声がたくさん聞けるように、おいしい給食を提供していきたいと思ひます。成長期の子供たちに必要な栄養素を補うだけでなく、味覚や咀嚼、食育体験も大切に育てたいと思ひます。食事について分からないこと、質問などありましたら気軽に声をかけてください。今年度もよろしくお祈ひします。



3月給食だより



令和6年3月11日
乃木保育所
栄養士 和田智美

暖かな日差しに春の訪れを感じられるようになりました。子ども達はこの1年で心も体もぐんっと大きくなり、給食を食べる量も増え、残さず食べれるようになりました。おれもんさんにとっては保育所での給食も残りわずかとなり、各クラスのリクエストメニューも取り入れているので楽しんで食べてほしいです。

今月の給食だよりでは子どもたちの給食での様子をお知らせします。

さくらんぼぐみ

少しずつ自分で手づかみやスプーンを使って食べれるようになってきました。



1年間を振り返ってみて…



りんごぐみ

箸やフォーク、茶碗の持ち方が上手になり、食べる姿勢も良くなりました。



あんずぐみ

食べる事にとても意欲的で残さず食べれるようになりました。「ぜんぶたべたよ!」と教えてくれますよ!



いちごぐみ

苦手な食べ物にもがんばって挑戦し、食べられるようになりました。



れもんぐみ

自分のごはんと汁を取りに行く練習をし、給食の準備ができるようになりました。小学校では給食当番さんが盛り付けするので頑張ってね!





2月 給食だより

令和6年2月9日
乃木保育所
栄養士 和田智美

暦の上では立春を迎えましたが、まだまだ寒い日が続きます。冬は空気が乾燥しているため、寒い時季でもこまめな水分補給が大切です。手洗いやうがいを丁寧にしたり、もりもりご飯を食べたりして感染症に負けない強い身体を作りましょう。

今月の給食だよりでは、免疫力アップにつながる食材を使った献立レシピを紹介します。食卓の一品にしてみてください！

～免疫力アップ！献立レシピ集～



★ チーズと長ねぎの春巻き

☆材料(4人分)

- ・春巻きの皮 …8枚
- ・青じそ …8枚
- ・長ねぎ …1本
- ・小麦粉 …大さじ1
- ・ピザ用チーズ…40g
- ・中華だし …大さじ1
- ・ハム …8枚
- ・揚げ油 …適量

☆作り方

- ①長ねぎは縦半分にして千切り、ハムと青じそは千切りにする。
 - ②①とチーズ、中華だしを混ぜ合わせる。
 - ③春巻きの皮に②をのせて巻き、巻き終わりに水溶き小麦粉をつけてとめる。
 - ④170℃の油で両面こんがり揚げ。
- ※長ねぎの甘さがとても美味しいです！

★ かみかみサラダ

☆作り方(4人分)

- ・さきいか …20g
- ・酢 …大さじ2
- ・小松菜 …1束
- ・砂糖 …大さじ1
- ・人参 …1/2本
- ・醤油 …大さじ2
- ・キャベツ …100g
- ・ごま …適量
- ・ごま油 …適量

☆作り方

- ①人参、キャベツは千切る。小松菜は茹でて2cm程に切り、さきいかは3cm程に切る。
 - ②①と調味料を混ぜ合わせる。
- ※10分程おいておくと、さきいかがしんなりして食べやすいです。

★ あらめごはん



☆材料(4人分)

- ・米 …2合
- ・醤油 …大さじ2
- ・あらめ …10g
- ・みりん …大さじ2
- ・人参 …50g
- ・顆粒だし…大さじ2
- ・薄揚げ …1枚
- ・しめじ …50g
- ・ごぼう …50g

☆作り方

- ①あらめは水で戻し、洗って2cmほどに切る。
 - ②人参は千切り、薄揚げは縦半分にして千切り、しめじは2cmほどに切る。ごぼうはさがきにする。
 - ③米を研ぎ、炊飯器にすべての材料を入れて炊く。
- ※あらめの旨味と食感が美味しい炊き込みご飯です！

★ いわしのハンバーグ

☆材料(4人分)

- ・いわしミンチ …200g
- ・水煮大豆 …40g
- ・玉ねぎ …1/2個
- ・人参 …1/2本
- ・おろし生姜 …小さじ1
- ・パン粉 …大さじ4
- ・塩 …小さじ1/2
- ・中農ソース …適量
- ・油 …適量

☆作り方

- ①玉ねぎ、人参はみじん切りにする。
 - ②水煮大豆は細かく刻む。
 - ③ボールにいわしミンチとすべての材料を加えてよく混ぜ合わせる。
 - ④4等分に分けて丸める。
 - ⑤熱したフライパンに油をひき、④を入れて焼く。焼き色がついたら裏返して蒸し焼きにする。
- ※いわしの水煮缶詰でも簡単に作れます！

★ 小松菜蒸しパン

野菜が苦手でも食べやすいおやつですよ！



☆材料(4人分)

- ・ホットケーキミックス …100g
- ・小松菜 …20g
- ・牛乳 …50ml
- ・レーズン …15g
- ・ピザ用チーズ …20g
- ・油 …大さじ1

☆作り方

- ①小松菜は茹でて細かく刻む。
 - ②ボウルにホットケーキミックスを入れ、牛乳、小松菜、油を入れ混ぜ合わせる。
 - ③アルミカップに生地を入れ、レーズン、チーズをのせ、蒸し器で10分程蒸す。
- ※牛乳の代わりに豆乳に変えたり、いろいろな冬野菜でも作れます！

♪ぜひ、ご家庭でもお試しください。

1月 給食だよ!

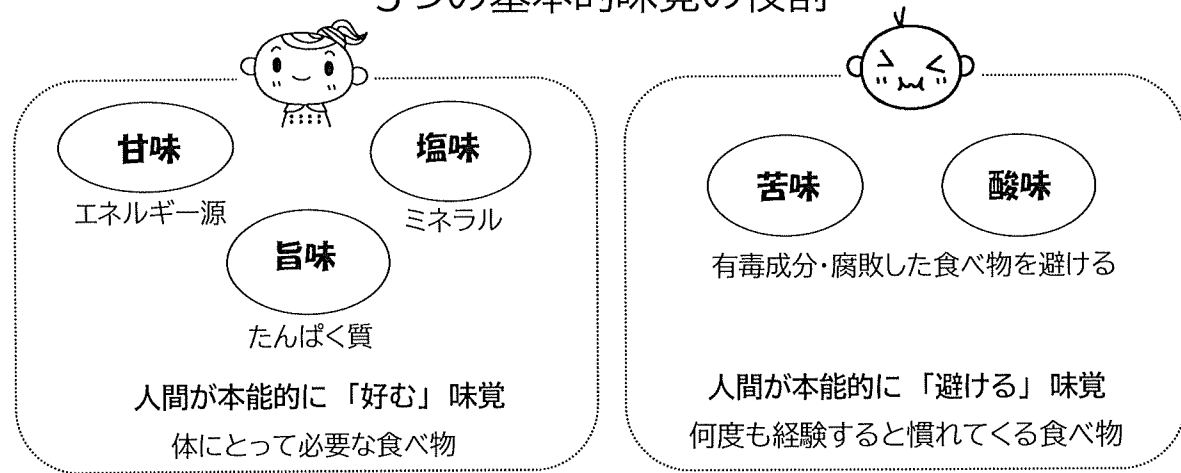
令和6年1月12日
乃木保育所
栄養士 和田智美

寒さが一段と厳しくなりました。体調管理にはより一層気をつけ、早寝、早起きをし、朝ごはんをしっかりと食べて一年間を元気に過ごしましょう。また、今月の給食では、汁ものを多く取り入れ温かい食事を提供できるよう心がけています。

9日にはあんず・れもんぐみを対象に「味覚について」をテーマに栄養指導を行いました。食べ物には甘味、酸味、塩味、苦味、旨味の五味があることを知らせました。子ども達にたくさんの味を経験し、味覚の幅を広げておくことが大切です。保育所でも様々な味を経験し豊かな味覚が育ってほしいです。

豊かな味覚形成は乳幼児期から

5つの基本的味覚の役割



味わうってどんなこと?

舌にある味蕾の味細胞に、味物質が触れて起こる感覚を「味覚」といいます。味覚には、五つの味があります。生後初めて接するのが、母乳の甘味です。味覚の中でも甘味・うま味は、生まれながらにして本能的に好む味だといわれています。それに対して、他の味は学習して覚える味で、味覚学習を必要とします。「味付けの好み」「好き嫌い(嗜好)」が生まれ、健康を左右してしまいますので、濃い味のものを控える、素材の持ち味を生かしたうす味の食事にするのが大切です。

栄養指導の様子



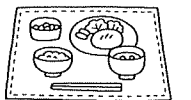
1月9日に栄養指導を行いました。イラストを使い『五味』を説明した後に実際にどんな味がするのか子ども達に味わってもらいました。今回は砂糖、塩、ゆず、ピーマン、鰹だしを用意しました。

ピーマンは「うぇっ!にがい~」鰹だしは「みそしるのにおいがする!」ゆずは「すっぱいあじがする!」どの味が好きだったか聞くと「やっぱりさとう!」と素直に答えてくれました。この日の給食では、5つの味を確かめながら食べていました。



~栄養指導を通して~

味覚の発達には3歳頃にピークを迎え、10歳頃までに完成すると言われています。味覚が育つことで、好き嫌いが減り、食事をより楽しめるようになります。また幅広い栄養を摂取できるようにしていきたいですね。



旬の食材紹介 【根菜類】

人参、蓮根、ごぼうなどの根菜類には、身体を温める効果があります。冬の野菜に含まれるビタミンCやEは冷え性に効き、風邪をひきにくくしたり回復力を高めたりします。シチューやグラタンにすると食べやすく、体もぽかぽかしておすすめです。



令和5年12月11日
乃木保育所
栄養士 和田智美

舞い散る枯れ葉や冷たい風に冬の訪れを感じる頃となりました。空気が乾燥し、風邪をひきやすい季節です。体を温めてくれる根菜類や、ビタミンたっぷりの葉野菜、免疫力を高めてくれるきのこなどをバランスよく食べて、風邪や寒さに負けない体を作りましょう。今月は、「発熱の時の食事」と「おせち」について紹介します。

発熱があるときの食事

発熱時には、食欲が低下しやすい為、無理に食べさせる必要はありません。食べられるものを食べましょう。ただ、子どもの小さな体では発熱による脱水症状を起こしやすくなるので、水分はこまめにしっかり摂りましょう。又、胃腸が弱っていることもあるので、体に負担の少ない消化・吸収の良い食材がおすすめです。脂っこいもの、消化に悪いもの、お菓子は避けましょう。

長ねぎ

免疫力を高めるビタミンC、血行促進のある香り成分アリシンが豊富。水に溶けやすいので、汁ものにして食べると効果的！

鶏肉

高たんぱくで低脂質。消化・吸収されやすく優れた栄養源！

お腹にやさしい～簡単味噌煮込みうどん～

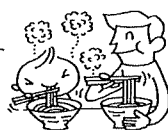
【材料 2人分】

- うどん 2玉
- 鶏ささみ 2本分
- 玉ねぎ 50g
- 人参 50g
- 長ねぎ 50g
- 味噌 大さじ2
- 粉末だし 小さじ1

【作り方】

- ①ささみは一口大、玉ねぎ、人参は千切り、長ねぎは小口切りにする。
- ②①を柔らかく煮て、だし、味噌、うどんを入れてひと煮立ちしたら完成！

※温かいうどんは消化にやさしく、胃腸への負担を軽減でき、体も温まります。卵を入れてもいいですね！



～おせち料理ってなんで食べるの？～

お正月の料理といえば、おせち料理ですね。おせち料理の起源は諸説ありますが、御節(おせち)という節目の一つに数えられる元旦に新年の大漁・豊作を願い、収穫できたことに感謝し食べ始めたのが由来とされています。そして、その一品一品の料理にも大切な意味が込められています。お正月おせちを食べる機会に、お子さんと楽しみながら素敵な一年を迎えましょう。

海老

海老のように腰が曲がるまで長生きすることを願う

黒豆

黒は邪気を払い、日焼けするほどママに勤勉に働けるように

ぶり

出世魚のぶりで出世を願う

伊達巻き

巻物に似ていることから知識が増えるように

かまぼこ

赤は「魔除け」、白は「清純」



昆布巻き

こんぶ→よろこぶ めでたい語呂合わせ「子生」とも書き、子孫繁栄を願う

数の子

卵がぎっしり詰まっていることから、子孫繁栄の縁起物

蓮根

穴が開いていることから将来の見通しが聞くように

田作り

片刈ワシを農作物の肥料として使った田畑が豊作になったことから「五穀豊穡」を願う



冬至 12月22日

冬至は1年の中で昼がいちばん短く、夜が長い日です。この日を境に、少しずつ昼の時間が長くなっていきます。昔から冬至の日には「ん」の付く食べ物を食べると運気が上がると言われています。その日の給食には「南瓜(なんきん)」「ほうれんそう」「にんじん」「みかん」の「ん」の付く食材が入っています。また冬至といえばゆず湯に入ると風邪をひかず冬を越せると言われています。



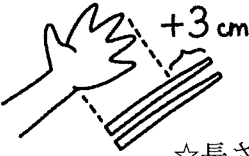


令和5年 11月9日
乃木 保育所
栄養士 和田智美

木の葉が色づき、秋も深まってきました。朝晩の冷え込みなど、体調を崩しやすい時期です。旬の根菜類や果物を上手に取り入れながら、栄養バランスのとれた食事を心掛け、これからの寒い季節も元気に過ごしましょう。

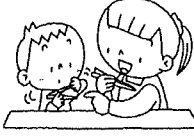

さて、保育所ではスプーンやフォークが上手に使えるようになったら箸へ移行します。箸の持ち方や動かし方は、慣れている大人からしたら当たり前のことですが、これから覚える子ども達にとっては大変なことです。今月の給食だよりで「箸」についてお知らせします。箸への移行がスムーズにできるよう是非参考にしてみてくださいね。

箸の選び方・持ち方

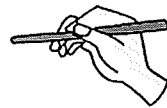


☆長さ…子どもの手の平を広げて、中指の先の長さ
プラス 3 cm 程度
長さの目安：3歳…14 cm 4歳…15 cm 5歳…16 cm

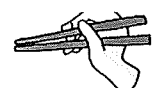
☆形 …四角、六角で滑り止めがついていた方が持ちやすく、
摘みやすい

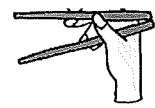
①鉛筆を持つように
箸を1本持つ。



②もう1本の箸を親
指の付け根と薬指
の先ではさむ。

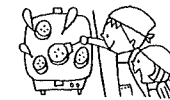


③上の箸だけを動か
すように練習をす
る。



★箸に移行するタイミングは個人差があります。焦らず、長い目でみて取り組みましょう。子ども達にとって大人が身近なお手本です。ご家庭でもお子さんと一緒に練習をしてみてください。

秋の味覚レシピ紹介



☆さけの紅葉焼き～人参とパプリカが鮮やかでビタミンたっぷりです！～

【材料 4人分】

- ・鮭…4切れ
- ・人参…1/2本
- ・赤パプリカ…1/2個
- ・味噌…8g
- ・マヨネーズ…大1
- ・みりん…大1
- ・塩…少々

【作り方】

- ①人参、パプリカはフードカッターで細かくすりおろしたら、ざるに入れて、水気を切る。
- ②①に調味料を加えて混ぜ合わせる。
- ③鮭に塩をふり、②のをせてグリルでこんがり焼く。（オーブントースターでも焼けます）

※①はフードカッターではなく、すりおろし器でもいいですよ。

☆アップルトースト～りんごの甘さとチーズの塩分で甘じょっぱいおいしさ～

【材料 4人分】

- ・食パン…4枚
- ・りんご…1個
- ・ピザ用チーズ…20g
(とろけるスライスチーズでも)
- ・砂糖…大1
- ・マーガリン…適量

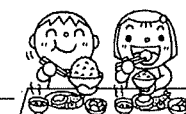
【作り方】

- ①りんごは皮をむきちょう切りにする。
- ②耐熱容器に①と砂糖を入れ、レンジで5分加熱しコンポートにする。
- ③食パンにマーガリンを塗り、りんごのをせてチーズをかける。オーブントースターで焼く。



～11月24日『和食の日』～

11月24日は、11（いい）24（にほんしょく）の語呂合わせから「いい日本食」として「和食の日」に制定されています。和食はユネスコ世界文化遺産に登録されてから注目されている中で、食の多様化が進んだことで子ども達が和食を継承することが難しくなっています。給食でも普段から鰹節や煮干しでだしをとり、薄味でもおいしく食べられるようにしています。子ども達も和食のメニューは人気があるものが多くモリモリ食べてくれます。ぜひご家庭でも和食ならではの味わいを楽しんでみてはいかがでしょうか！又「いただきます」「ごちそうさま」の挨拶は日本独自の文化です。大切にしていきたいですね。





令和5年10月5日
乃木 保育所
栄養士 和田智美

朝夕涼しくなり、秋らしい季節となりました。この時期は、日中との気温差が大きいので体調を崩しやすいので、もりもり食べて元気に過ごしましょう。さて以前おたよりでもお知らせしておりますが、保育所給食では、窒息・誤嚥に繋がりがやすい食べ物は、給食での使用を避けたり、調理の仕方を工夫して安心・安全な給食を提供しています。ご家庭でも調理の仕方、材料に気を付けて配慮をお願いします。

また、食事時の注意点や窒息につながりやすい食品なども記載していますので参考にしてください。

★お弁当についてのお願い(ケガ・誤嚥予防)

今月からお弁当の日を再開します。子ども達が大好きなお弁当を安全に楽しく食べられるよう、下記を参考に誤嚥防止にご協力下さい。

◎プチトマト、ぶどう、うずらの卵などの丸いものは年齢に関わらず、1/4くらいにカットしたものが安心です。(大きさによっては1/2カット)

◎おかず、果物は、お子様が食べやすい大きさに切ってあげるといいです。

◎カップゼリー、キャンディーチーズは飲み込んでしまう恐れがあるので控えましょう。

◎乳児さんはピック(爪楊枝)等は危険に繋がるものは控えましょう。



窒息事故を予防するポイント

～消費者庁「食品による子どもの窒息事故に御注意ください!」より抜粋～

食事をする際の注意点

- ① ゆっくり落ち着いて食べることができるよう子どもの意思に合ったタイミングで与える。
- ② 子どもの口に合った量で与える。(一回で多くの量を与えずぎない)
- ③ 食べ物を飲み込んだことを確認する。(口の中に残っていないか注意する)
- ④ 汁物などの水分を適切に与える。(喉を湿らせる)
- ⑤ 食事中に驚かせない。
- ⑥ 食事中に眠くなっていないか注意する。
- ⑦ 正しく座っているか注意する。

おうちでも
気をつけてね

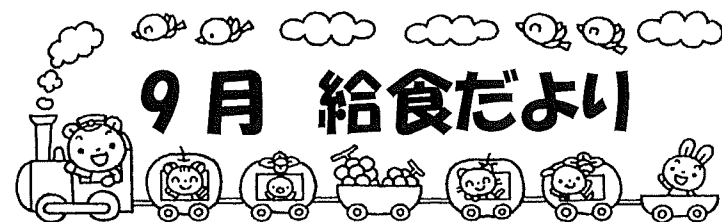


◎窒息につながりやすい食品

～日本小児科学会より～

食品の形態・特性		食材	予防・注意点
丸い物、つるつとしたもの	弾力あり	プチトマト、ブドウ、さくらんぼ、うずら卵、球形のチーズ、カップゼリー、ソーセージ、こんにゃく	<ul style="list-style-type: none"> ・1/4 カットにして小さくする ・カップゼリーは上向きに吸い込むため誤って気道に食べ物が入りやすい。また、凍らせたり、こんにゃく入りゼリーになると、さらに窒息の危険がある ・ソーセージは縦半分に切る ・こんにゃくは使用しない ・1cmに切った糸こんにゃくを使用
	粘着性が高い	白玉団子	つるつとしていて、噛む前に誤嚥するので注意
	固い	あめ、ピーナッツなどの豆類	<ul style="list-style-type: none"> ・硬くて噛み砕く必要がある ・4歳以上になってから
粘着性が高く、唾液を吸収して飲み込みづらいもの		餅、ごはん、パン類、焼き芋、カステラ、せんべい	<ul style="list-style-type: none"> ・水分を摂って喉を潤してから食べる ・一口量を守って詰め込まない ・よく噛む
固く噛み切りにくいもの		エビ、イカ、りんご、肉類、生の人参、水菜	<ul style="list-style-type: none"> ・小さく切る ・水菜は、1～1.5 cmに切る ・イカは小さく切って加熱すると更に固くなるので注意
弾力があり噛み切りにくいもの		きのこ類(えのき、しめじ、舞茸、エリンギなど)	1cm程度に切る
		グミ	・口に入れるのは1個ずつにする
唾液を吸収して飲み込みづらいもの	噛みちぎりにくい	のり	刻みのりを、かける前にもみほぐしておく
		鶏ひき肉のそぼろ煮	豚肉との合いびき肉で使用。または片栗粉でとろみをつける
		ゆで卵	細かくして、何かと混ぜる
		煮魚	柔らかくしっかり煮込む

子どもたちが安全に食生活をおくれるように、保育所とご家庭で手を取り合っていきましょう!



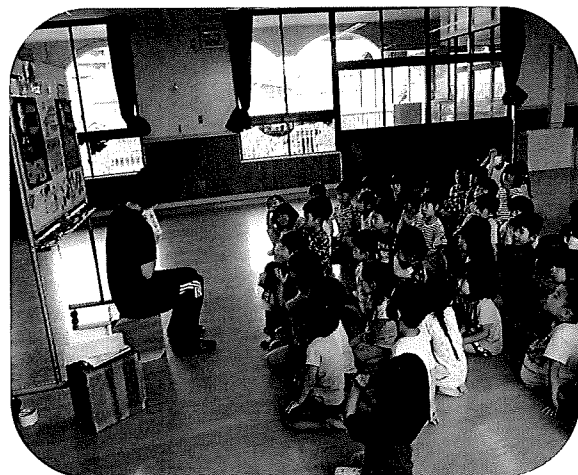
9月 給食だよ!

令和5年9月12日
乃木保育所
栄養士 和田智美

日中は暑い日もありますが、朝夕の涼しさに秋の気配を感じます。子ども達も夏の疲れが出てくる時期です。早寝、早起きで十分な睡眠をとり、規則正しい食生活で体調を整えましょう。

秋は「食の秋」とも言われるように食べ物がおいしい季節です。旬の食べ物を知り、おいしく味わいましょう。また、今月はあんず・れもんぐみを対象に、「食べ物の働きを知ろう」をテーマに行いました栄養指導の様子をお知らせします。

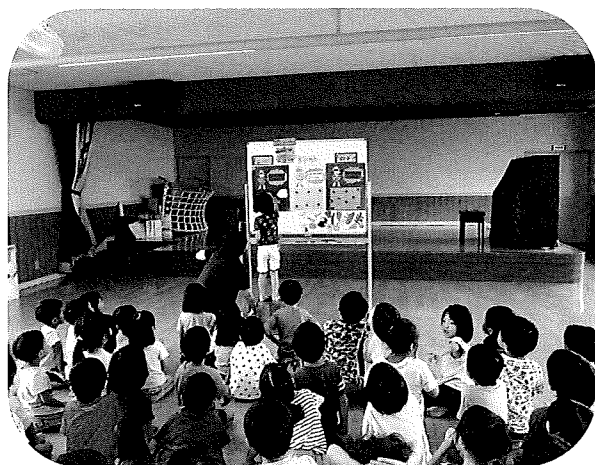
栄養指導 ～3色食品群・食べ物の働きを知ろう～



9月5日に栄養指導を行いました。3つのグループを「えいよう しょくレンジャー」に例え、イラストと絵本を使い説明しました。働きごとに色を分け、食べ物をボードに貼っていきました。子ども達は、興味津々でお話を聞いていました。



「はい!わかる!」と大きな声で教えてくれました。3色の食材を好き嫌いなく食べると、レンジャー達が力を合わせて元気な体を作ってくれることを学びました。



赤・黄・緑 三色そろえてバランスばっちり!

赤

体をつくるもとになる

血液や筋肉、骨のもととなり、健康な体を作ります。

不足すると、骨が弱くなったり、体力が低下します。

【主な食品】

魚・肉・卵・豆類・大豆製品
乳・乳製品

【主な栄養素】

たんぱく質・ミネラル



黄

エネルギーのもとになる

元気に遊んだり、考えたりするために必要なエネルギーを作ります。

不足すると、遊びや学びに集中する力が出ません。

【主な食品】

ごはん・パン・麺類・芋類
油脂類

【主な栄養素】

炭水化物・脂質



緑

体の調子を整える

病気を予防したり、排便を促したりする働きがあります。

不足すると風邪をひきやすくなったり、便秘、イライラしたりします。

【主な食品】

野菜・果物・海藻類

【主な栄養素】

ミネラル・ビタミン類



★簡単レシピ紹介 ～モリモリ食べれるキーマカレー～

材料(4人分)

- ・豚ミンチ 200g
- ・水煮大豆 50g
- ・玉ねぎ 1個
- ・人参 1/2個
- ・ピーマン 1個
- ・パプリカ(赤・黄)各 1/2個
- ・カレールウ 4片
- ・ごはん、かけるチーズ 適量

作り方

- ①野菜はみじん切りにして、豚ミンチを炒めて大豆を入れ煮こむ。
- ②沸騰したらアクを取り、野菜が煮えたらカレールウを加える。
- ③ごはんを盛りつけ、ルウとチーズをかける。

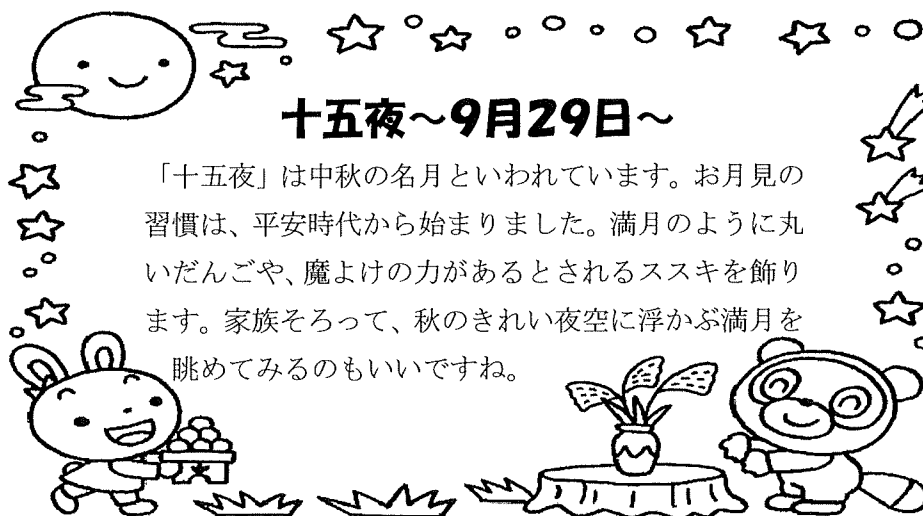
※野菜はなんでもいので、たっぴりと使ってくださいね!

トッピングもアレンジできますよ!

毎日バランスの良い食事をとり、健康な体を作りましょう。

十五夜～9月29日～

「十五夜」は中秋の名月といわれています。お月見の習慣は、平安時代から始まりました。満月のように丸いだんごや、魔よけの力があるとされるすすきを飾ります。家族そろって、秋のきれいな夜空に浮かぶ満月を眺めてみるのもいいですね。





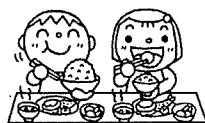
8月 給食だよ!

令和5年8月9日
乃木保育所
栄養士 和田智美

照りつける太陽とセミの声に夏本番を感じる頃となりました。特に今年は猛暑で、大人だけではなく、子どもも食欲が落ちてきます。バランスの良い食事と休養、睡眠を心がけて元気に過ごしましょう。

また熱中症予防の為に、こまめな水分補給も忘れずにしてくださいね。

～夏の元気は食事から～



☆食事は量より質を考えて摂りましょう

1日3食の食事は、食欲がなくても食べられるように、胃に負担がかからない消化の良いものをバランスよくとりましょう。暑くなると汗と一緒にビタミン類も流れてしまうので、緑黄色野菜はおすすめです!

☆ビタミンB1を補給しましょう

不足すると体内に摂取された栄養をエネルギーに交換できなくなります。ビタミンB1を多く含む食品を積極的にとりましょう。

《豚肉・大豆・ごま・ほうれん草・うなぎなど》

☆クエン酸は疲労回復に役立ちます

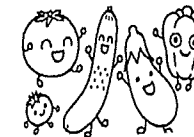
クエン酸は疲労の原因となる乳酸を排出する機能があります。
《レモン・オレンジ・グレープフルーツ・梅干しなど》

☆規則正しい生活をしましょう

規則正しい生活と適度な運動を心がけ、生活リズムを保つようにしましょう。また、睡眠は十分にとり疲れをため込まないようにしましょう。



8月31日は「野菜の日」



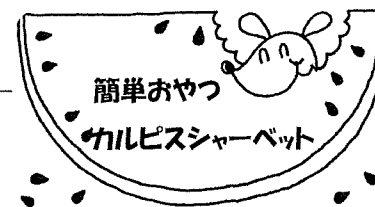
8月31日は、「8(や)・3(さ)・1(い)」の語呂合わせから制定された「野菜の日」です。成人で1日350~400g、乳幼児期で180~240g摂ることが望ましいとされています。旬の夏野菜は、おいしくて栄養価も高いのが特徴です。野菜のパワーで暑い夏を乗り切りましょう!

夏野菜を食べるといいことたくさん!

- ・きゅうり …95%が水分でできており、脱水症状や熱中症予防に効果的です。便秘の解消や腸内環境を整える食物繊維も含まれています。
- ・なす …眼精疲労や高血圧の予防、むくみの解消に役立ちます。
- ・トマト …美肌効果や風邪予防に役立ち、低カロリーで栄養価は高く優秀な野菜です!
- ・枝豆 …『畑の肉』と呼ばれる大豆とほぼ同様の栄養成分を含み、タンパク質、カリウム、食物繊維なども豊富です。二日酔いを抑える働きもあります。
- ・おくら …疲労回復に効果的なビタミンC、B1、B2が豊富です。ネバネバの成分に作用があり、疲れた胃腸を守ります。
- ・ズッキーニ …β-カロテンが豊富で、美肌効果や夜尿症を予防する働きもあります。

☆1日の野菜摂取の目安例(計200g)

ミニトマト 2個20g 玉ねぎ 1/8個25g
 キャベツ 1/2枚25g ピーマン 1個40g
 フロッキー 2房30g 人参 1/4個30g
 ほうれん草 1株30g



【材料】(2人分)

- ・カルピス …40g
- ・牛乳 …80g
- ・みかん缶 …15g
- ・冷凍ブルーベリー…40g
- ・フリーザーバック

【作り方】

- ①牛乳、カルピス、フルーツをフリーザーバッグに入れる。
- ②冷凍庫で3~4時間凍らせる。
- ③凍ったら、フリーザーバッグをもみ、シャリシャリになったら器に盛りつける。

★暑い夏のおやつにピッタリ!好きなフルーツをいれてアレンジできますよ!



7月 給食だよ!

令和5年7月12日
乃木保育所
栄養士 和田智美

梅雨明けが待ち遠しい季節となりました。いよいよ本格的な夏が始まります。夏を楽しく元気に過ごすためには、規則正しい生活と栄養バランスの良い食事を続けることが大切です。又、熱中症予防の為にこまめな水分補給を心掛け、暑い夏を元気に乗り切りましょう。

食育体験!

『旬』の食材を使い、子ども達は感触、匂い、味など興味関心をもち五感で感じ、楽しくお手伝いをしてくれました。



あんずぐみさん

～とうもろこしの皮むき～

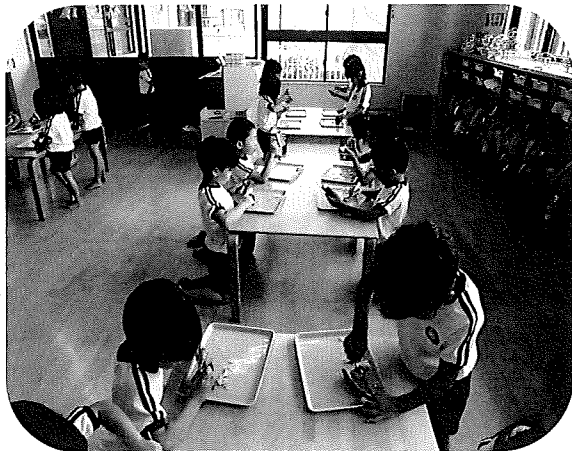
皮を力強く引っ張り、黄色い粒が見えると「できた!」と嬉しい笑顔になりました。ヒゲもきれいに取ってくれました。子ども達からは「楽しかったね!」という声も聞こえてきました。



れもんぐみさん

～ゴーヤのわたとい～

子ども達は、「でこぼこして固いな～」 「わたがふわふわしてる～」 などと言いながら、わたをスプーンで丁寧に取り除きました。食べてみると「苦いけど美味しい!」と感想も聞くことができ、ゴーヤチャンプルを残さず食べてくれました。



夏のおすすめレシピ

魚のミンチと野菜を入れ、子どもから大人まで美味しく食べれるナゲットです!

～パクパクおさかなナゲット～

【材料】

- 魚のミンチ…250g
(飛び魚、いわし、白身魚等)
- ピーマン …1個
- パプリカ …1/2個
- 玉ねぎ …1/4個
- 豆腐 …80g
- 卵 …1個
- 片栗粉 …大3
- 青のり …小1
- マヨネーズ…大1
- おろしにんにく…4g
- 塩 …2g
- 揚げ油 …適量
- ケチャップ…適量 (ディップ用)

【作り方】

- ①野菜は細かくみじん切りにする。
- ②ボールに、魚のミンチ、野菜、卵、豆腐、調味料を入れてしっかり混ぜ合わせる。
- ③お好みの大きさに丸める。
- ④フライパンに油を入れ170℃に熱し、こんがり揚げ上げる。
- ⑤盛り付けたら、ケチャップを添える。

※魚のミンチは何でもOKです。はんぺんや缶詰の魚でもアレンジできますよ!

いろいろな野菜を細かく刻み、野菜の苦手なお子さんにも食べやすいメニューです!



～こまめな水分補給を～

乳幼児の体は水分が70%を占めていますが、汗をかいて体温調整をしたり、尿として出したりして失われていきます。体内の水分が不足すると、熱中症になったり、筋肉のけいれんを起こす場合もあります。水分補給のポイントは、

★のどが渇いていなくてもこまめな水分補給をしましょう

★お茶や水は一度にたくさん飲まず、数回に分けて補給しましょう

コップ一杯を目安に飲むと良いでしょう。清涼飲料水の飲みすぎには注意して下さいね。



7月30日は「土用の丑の日」

うなぎには、タンパク質や疲労回復に役立つビタミンB2などの栄養が豊富に含まれ、暑さで弱った体を元気にしてくれる食材です。又「う」のつくものを食べると暑さに負けないと言われることから、うなぎのほかにも梅干しやうどん、瓜などを食べます。28日の給食にもうなぎを取り入れているので、しっかり食べて元気に過ごしたいですね。



令和5年6月13日
乃木保育所
栄養士 和田 智美

あじさいが彩りきれいに咲く頃となりました。気温や湿度が高くなり、食欲も低下しやすくなります。水分・ミネラルが豊富で体を冷ます効果がある夏野菜を使い、バランスの良い食事で元気な体をつくりましょう。今月の給食では噛みごたえのある食材を使ったり、素材を大きく切ったりして噛む練習になるように取り組んでいます。

又、これから夏に向けて、細菌による食中毒の発生が多くなります。手洗いうがいや食べ物の管理など、衛生管理にも気を付けましょう。

食中毒を予防しましょう！

気温が高くなり、湿度も増すこれからの季節は食中毒の発生が心配されます。味、臭いに変化なく、気づかずに食べてしまう…ということもあるので、きちんと予防しましょう。

食中毒を予防する3つのポイント！

1. つけない

～清潔・洗浄・手洗い～
食材を扱う前には、菌をつけないように手洗いをしっかりしましょう。



2. 増やさない

～低温管理・乾燥～
作った料理は早めに食べきりましょう。

3. やっつける

～加熱・消毒～
中心部までしっかり火を通しましょう。



特に子どもは、食中毒になると症状が重くなりやすいので、肉や魚の生焼けや、食品の保存には十分な注意が必要です。



6月は食育月間です



「食育」と聞くと特別なことのように思ってしまうかもしれませんが、なにげなく行っている日々の声掛けも十分な食育です。箸や茶碗の持ち方、よく噛んで食べること、食事の前は手洗いすることなど、ご家庭でできることから取り組んでみてください。

又、親子でクッキングすることで、食べ物への興味や関心を持つことができ食育にも繋がります。簡単レシピを紹介するので作ってみて下さいね。

～夏野菜のチップスサラダ～

材料 (4人分)

- ・レタス …50g
- ・スナップエンドウ…8個
- ・きゅうり …1本
- ・トマト …1個
- ・とうもろこし …1本
- ・お好みのチップス …適量
- ・酢 …大2
- ・砂糖 …小1
- ・醤油 …大1

①レタスは一口サイズに手でちぎり、スナップエンドウはすじを取りゆでる。

②きゅうりは輪切り、トマトは角切り、とうもろこしは皮をむき、食べやすい大きさにカットする。

③チップスは軽く砕いておく。

④酢、砂糖、醤油と野菜を混ぜ合わせ、チップスをかけ、とうもろこしを添える。

※すじ取りや皮むき、野菜をちぎるなど、子どもたちも楽しくお手伝いしやすいですよ。チーズやクルトンなどトッピングもアレンジしてみてくださいね！

カミカミレシピを紹介！



～チーズ千切りミ(4人分)～

- ・小麦粉 …50g
- ・切干大根 …5g
- ・人参 …15g
- ・にら …10g
- ・ピザ用チーズ…20g
- ・マヨネーズ …大1
- ・カレー粉 …適量
- ・ごま油 …適量

①切干大根を水で戻して、1cm程に切る。

②人参を千切り、にらは1cmに切る。

③小麦粉、カレー粉、水を混ぜ合わせる。

④③に切った野菜、チーズ、マヨネーズを混ぜ合わせる。

⑤フライパンにごま油を入れて、生地をこんがり焼く。

※生地に味が付いているので、スティック状にカットしたり、手づかみでも食べやすいですよ！

5月給食だより

令和5年5月15日
乃木保育所
栄養士 和田智美

新緑の季節になり、旬の食材をたくさん味わえる時季となりました。今月は新玉ねぎ、新じゃが芋や筍、スナップエンドウ、グリーンピースなどを使ったメニューを提供しています。また、子ども達にすじ取りや豆取りを手伝ってもらい給食に取り入れました。味や香りに少しくせのある食材ですが、旬のおいしさを給食でも味わって欲しいと思います。

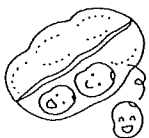
今月の給食だよりでは今が旬の「豆類」についてお話します。

おいしく食べよう グリーンピースは今が旬!

子どもが苦手なグリーンピースですが、含まれる栄養素は、たんぱく質、ビタミンB群、C、β-カロテン、食物繊維です。これらは免疫力を高め、新陳代謝を円滑にし、かぜ予防、便秘改善に役立ちます。年間を通して出回っていますが、今が旬を迎えるグリーンピースが最も香りが豊かで、おいしいとされています。しっとりとした質感で、加熱すると淡くきれいな緑色に仕上がります。ピースごはんやポタージュ、天ぷら、ソテーなど、いろいろな料理法で味わいましょう。

★空豆

さやが空にむかって上に伸びるので空豆と言います。カリウム、葉酸が豊富に含まれ、高血圧予防、貧血予防、脳の活性化させる効果があります。



★スナップエンドウ

アメリカ生まれの品種でさやも実も食べられます。美肌づくりに必要なビタミンCが豊富に含まれています。



★モロコいんげん(ワレット豆)

大きく平たい形が特徴で、柔らかく様々な料理に使えます。βカロテンが豊富で肌を守ってくれます。

食育体験の様子

れもんぐみさん



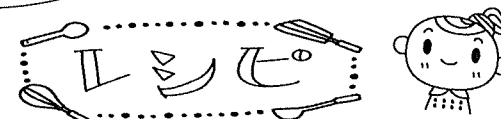
スナップエンドウのすじ取り

へたが少し硬くて苦戦する姿が見られましたが、慣れてくるとすじをきれいに取ることができました。「もっとやりたい!」という声も聞かれましたよ。

あんずぐみさん

グリーンピースの豆取り

さやの上のほうを縦に押すと上手に豆が取りだせた子ども達。「豆が大きい!見て取れたよ!」と嬉しそうに教えてくれました。「ピースごはん」にして旬の豆を味わってパクパク食べました。



♪ピースごはん♪

○材料 (米2合分)

- ・米…2合
- ・グリーンピース…50g
- ・ごま…10g
- ・塩…少々

○作り方

- ①米は研ぎ、規定の水加減で炊く。
- ②グリーンピースは、塩を入れたお湯で茹でる。
- ③炊きあがったごはん、②のグリーンピース、ごまを加え混ぜる。

※グリーンピースは、ゆで汁に付けたまま冷ますとしわにならないですよ!

♪スナップエンドウのベーコン巻き♪

○材料 (10個分)

- ・スナップエンドウ…50g
- ・塩コショウ…少々
- ・ベーコン…10枚

○作り方

- ①スナップエンドウは筋を取り茹でて、ベーコンに巻く。
- ②フライパンで焼き、塩コショウを振りかける。

※簡単に作れて、お弁当のおかずの一品にもいいかかでしょうか!

ご家庭でも彩として加えたり、ごはんやサラダ、おやつなどに取り入れてみて下さいね。

給食だより ～お弁当について～

令和5年4月25日

乃木育所 給食室

子ども達が楽しみにしている月に一度のお弁当の日が始まります。「スパゲティー入っているよ!」「見てー、作ってくれたよ」といつも大喜びです! 保育所でもいろいろな工夫を行い、給食を提供しています。子ども達が楽しく、おいしく食べられるよう下記を参考に用意してみてくださいね。



気を付けてほしい食品

食品の形態・特性		食材	予防・注意点
丸い物、つるつとしたもの	弾力あり	プチトマト、ブドウ、さくらんぼ、うずら卵、球形のチーズ、カップゼリー、ソーセージ、こんにゃく	<ul style="list-style-type: none"> ・1/4カットにして小さくします。 ・カップゼリーは上向きに吸い込むため誤って気道に食べ物が入りやすいです。また、凍らせたり、こんにゃく入りゼリーなど、さらに窒息の危険がありますので注意が必要です。 ・ソーセージは縦半分に切ります。 ・こんにゃくは使用せず、1cmに切った糸こんにゃくを使用した方が安全です。
	粘着性が高い	白玉団子	つるつとしていて、噛む前に誤嚥するので注意しましょう。
	固い	あめ、ピーナッツなどの豆類	・硬くて噛み砕く必要があるので、5歳以上になってからにしましょう。
粘着性が高く、唾液を吸収して飲み込みづらいもの		餅、ごはん、パン類、焼き芋、カステラ、せんべい	<ul style="list-style-type: none"> ・水分を摂って喉を潤してから食べましょう。 ・一口量を少量にし詰め込まず、よく噛みましょう。
固く噛み切りにくいもの		エビ、イカ、りんご、生の人参、水菜	<ul style="list-style-type: none"> ・小さく切ったり、水菜は、1～1.5cmに切ると安全です。 ・イカは小さく切って加熱すると更に固くなるので注意しましょう。
弾力があり噛み切りにくいもの		きのこ類	1cm程度に切りましょう。
		グミ	・1個ずつ口に入れましょう。
唾液を吸収して飲み込みづらいもの	噛みちぎりにくい	のり	刻みのりを、かける前にもみほぐしておきましょう。
		鶏ひき肉のそぼろ煮	豚肉との合いびき肉で使用したり、片栗粉でとろみをつけると安全です。
		ゆで卵	細かくして、何かと混ぜましょう。
		煮魚	柔らかくしっかり煮込みましょう。



26日はお弁当の日です。
乳児さんはピック等は危ないので控えて下さいね。

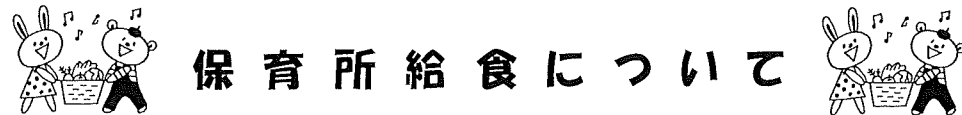


4月 給食だより

令和5年4月7日
乃木保育所
栄養士 和田智美

春風の心地よい季節となりました。今月は春キャベツや新じゃが芋、菜の花、柑橘系の果物などを取り入れ春を感じられるメニューを心がけています。

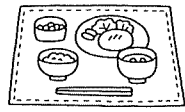
さて、今年度も給食だよりを発行します。子どもたちの給食でのつぶやき、食育体験の様子、ご家庭での食生活の参考になるようおすすめレシピを掲載します。おうちで食についての会話をするきっかけとなればと思います。



保育所給食について

★バランスよく★

和食を中心とした一汁二菜（主食、汁物、おかず2品）で、必要な栄養をバランス良く摂れるように心がけています。煮干しや鰹節、昆布の天然だしをきうま味豊かに調理します。



★旬のもの★

旬の新鮮でおいしい野菜や果物、魚などを取り入れ季節感のある献立にしています。食材は地元産・国産を使用し安心・安全な給食提供に努めます。

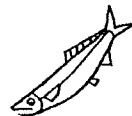
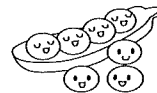


★咀嚼★

給食やおやつでは「カミカミメニュー」も登場します。噛みごたえのある食材を使ったり、素材を大きく切ったりしてカブツとかじる練習になるよう取り組んでいます。子どもたちによく噛んで食べるように声をかけて咀嚼の大切さについて知らせています。献立表の★印はカミカミメニューです。

★食育体験★

グリーンピースのさや取りや、とうもろこしの皮むき、ゴーヤのわたとりなど子どもたちにお手伝いをしてもらい食材に触れたり、魚の骨取りを行い食べ方の経験をする機会をつくったりします。



～お知らせ～

♪玄関の展示ケースに毎日の給食（3歳児の基準量）を展示しています。「今日は何を食べたかな」等とお子さんとお話しながら見て下さいね。

夏季（7月から9月）の展示は衛生上、行いませんので、その間は写真でお知らせします。

♪離乳食は展示ケースの上に、写真で掲示していますのでご覧下さい。

♪毎月の誕生会や七夕まつり、クリスマス会、お別れ会などの季節の行事では子どもたちに喜んでもらえるよう「おたのしみメニュー」が登場しますのでおたのしみに！！

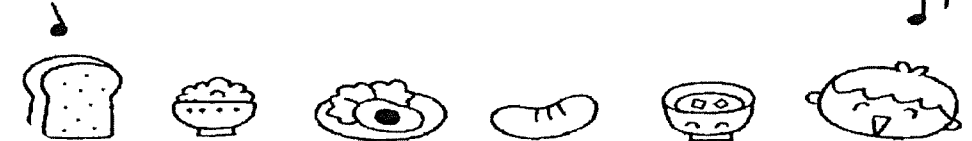
♪献立表に午前のおやつを記載していますが3歳未満児クラスのための提供となります。



朝ごはんを食べて元気な1日

☁ 1日元気に過ごすために、朝ごはんをしっかり食べましょう。

♪ 夜寝ている間に体温は下がりますが、朝ごはんを食べることで上がっていき、体を動かす準備や脳が働くためのエネルギーに変わります。朝ごはんを食べていないと集中力に差が出てきます。朝ごはんは大切ですね。



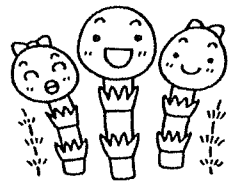
～給食室紹介～

今年度給食を担当します、和田智美・原好子・板垣美沙です。

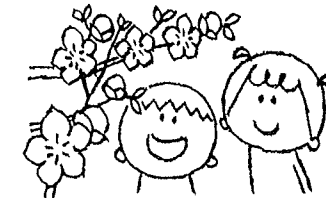
子どもたちの笑顔や嬉しい声がたくさん聞けるように、おいしい給食を提供していきたいです。成長期の子供たちに必要な栄養素を補うだけでなく、味覚や咀嚼、食育体験も大切に育てたいと思います。食事について分からないこと、質問などありましたら気軽に声をかけてください。

今年度もよろしくお願ひします。





3月給食だより



令和5年3月9日
乃木保育所
栄養士 和田 智美

暖かな日差しに春の訪れを感じられるようになりました。就学前児にとっては保育所での給食も残りわずかとなりました。この1年で心も体もぐんっと大きくなった子ども達！「全部食べたよ！」「箸の持ち方、上手になったでしょう！」と給食の様子からも子ども達の成長を感じることができ嬉しく思います。

今月の給食だよりでは子どもたちの給食での様子をお知らせします。

さくらんぼぐみ

口をモグモグさせて一人で上手に食べられるようになりました。



1年間を振り返ってみて...



りんごぐみ

箸やフォークの持ち方が上手になり、食べる姿勢も良くなりました。



あんずぐみ

食べる事にとても意欲的で残さず完食してくれようになりました。



いちごぐみ

苦手なものにもがんばって挑戦し、食べられるようになりました。



れもんぐみ

自分のごはんと汁を取りに行く練習をし、静かに給食の準備ができるようになりました。小学校では給食当番さんが盛り付けするので頑張っね！



1年間、発行しました給食だよりは参考にして頂けましたでしょうか。来年度も子どもたちの食事の様子やつぶやき、食に関する様々な話題をお伝えしていきたいと思ひます。





2月 給食だよ!

令和5年2月9日
乃木保育所
栄養士 和田智美

暦の上では立春を迎えましたが、寒い日が続きます。給食では旬の白菜、大根、ブロッコリーなどを取り入れ身体が温まる給食を心がけています。

さて、来月にはれもんぐみさんのリクエストメニューを取り入れることにしています。大れもんさんに聞くと「〇〇が食べたーい!」とたくさんリクエストが出ました。最後の保育所給食を楽しみにしてくれると嬉しいです。

今月の給食だよ!では子ども達が大好きな乃木保育所給食レシピをまとめて紹介しますので食卓の一品にしてみてください!

のぎっ子 大好き レシピ!



♪ はんぺんの千切りフライ

ボリューム満点!

☆材料 (2人分)

- ・はんぺん …2枚
- ・プロセスチーズ …40g
- ・小麦粉 …適量
- ・パン粉 …適量
- ・卵 …適量
- ・揚げ油 …適量

☆作り方

- ①チーズは四角に切り、はんぺんは横に切り込みをいれる。
- ②はんぺんにチーズをはさんで小麦粉、卵、パン粉の順で衣をつけ180℃の油で揚げる。

♪ カニカニサラダ

さきいかを使った
甘酸っぱいサラダです!

☆作り方 (2人分)

- ・さきいか …15g
- ・ごま …適量
- ・人参 …1/4本
- ・醤油 …1.5g
- ・きゅうり …1/2本
- ・砂糖 …2g
- ・キャベツ …50g
- ・酢 …4g
- ・ごま油 …適量

☆作り方

- ①人参、キャベツ、きゅうりは千切りにする。さきいかは3cmほどにカットする。
 - ②調味料と①を混ぜ合わせる。
- ※10分程おいておくと、さきいかがしんなりして食べやすくなるよ!

♪ ジャー ジャー 麺

乃木保育所定番の
人気メニュー!



☆材料 (2人分)

- ・中華麺 …2玉
- ・玉ねぎ …1/2個
- ・豚ミンチ …50g
- ・人参 …1/2本
- ・干し椎茸 …2枚
- ・細ねぎ …1本
- ・中華味 …少々
- ・ごま油 …少々
- ・赤味噌 …大さじ3
- ・水溶き片栗粉

☆作り方

- ①玉ねぎ、人参、干しいたけはみじん切り、細ねぎは小口切りにする。
- ②フライパンにごま油を熱し豚ミンチ、玉ねぎ、人参、干しいたけを炒める。中華味、赤味噌を加え味を整え、水溶き片栗粉でとろみをつけ細ねぎをちらす。
- ③中華麺は熱湯に通し②のあんをかける。

♪ うまから千キン

甘辛ケチャップ味で
ご飯がすすむよ!



☆材料 (2人分)

- ・鶏もも (20g) …4個
- ・レタス …1/4個
- ・濃口醤油 …小さじ2
- ・揚げ油 …適量
- ・みりん …小さじ1
- ・ごま …適量
- ・片栗粉 …適量
- ◇ケチャップ …大さじ2
- ◇砂糖 …大さじ2
- ◇醤油 …大さじ2

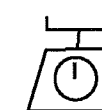


☆作り方

- ①鶏肉は醤油・酒で下味をつけておき、片栗粉をまぶし170℃の揚げ油で揚げる。
- ②鍋に◇を入れ一煮立ちさせ、①とごまをからめる。
- ③皿に千切りレタスをしき、②を盛り付ける。

♪ ごませんべい

しっかり噛んで
咀嚼を鍛えよう!



☆材料 (2人分)

- ・小麦粉 …20g
- ・水 …適量
- ・白ごま …2g
- ・油 …適量
- ・黒ごま …2g
- ・砂糖 …5g
- ・塩 …0.5g

☆作り方

- ①小麦粉、ごま、砂糖、塩に少しずつ水を入れてこねる。生地が手につかないくらいにまとめる。
- ②生地を薄く伸ばし、170℃の油で揚げる。

♪ぜひ、ご家庭でもお試しください

1月 給食だよ!

令和5年1月13日
乃木保育所
栄養士 和田智美

寒さが一段と厳しくなりました。体調管理にはより一層気をつけ、栄養バランスのよい食事を心がけて一年間を元気に過ごしましょう。また、今月の給食では、汁ものを多く取り入れ温かい食事を提供できるよう心がけています。

10日にはあんず・れもんぐみを対象に「五味を知ろう」をテーマに栄養指導を行いました。食べ物には甘味、酸味、塩味、苦味、うま味の五味があることを知らせました。味覚の形成には様々な味を経験することが大切です。特に3歳までにどれだけ多くの味を経験するかが重要だと言われています。保育所でも様々な味を経験し豊かな味覚が育ってほしいです。

五味とは…

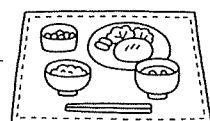
五味とは、「甘味・酸味・塩味・苦味・うま味」の5つの味覚を「五味」と言います。



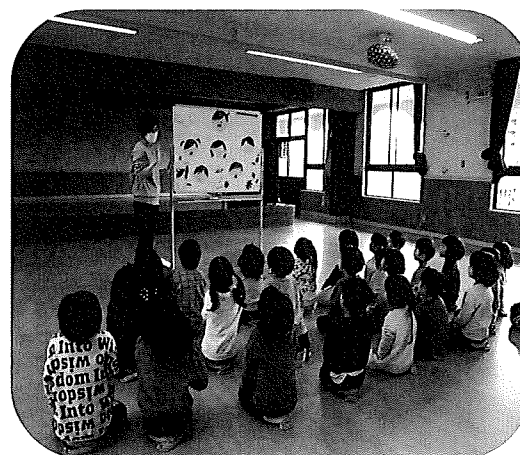
味わってどんなこと?

舌にある味蕾の味細胞に、味物質が触れて起こる感覚を「味覚」といいます。味覚には、五つの味があります。生後初めて接するのが、母乳の甘味です。味覚の中でも甘味・うま味は、生まれながらにして本能的に好む味だといわれています。それに対して、他の味は学習して覚える味で、味覚学習を必要とします。

「味付けの好み」「好き嫌い(嗜好)」が生まれ、健康を左右してしまいますので、濃い味のを控える、素材の持ち味を生かしたうす味の食事にするのが大切です。



栄養指導の様子



1月10日に栄養指導を行いました。イラストを使い『五味』を説明した後に実際にどんな味がするのか子ども達に味わってもらいました。今回は砂糖、塩、レモン、ピーマン、鰹だしを用意しました。



2cm角のピーマンやレモンを食べると「苦い〜」「レモン酸っぱい!」一番大好きな甘味を味わうと「砂糖美味しい!」と表情豊かに答えてくれました。この日の給食では、5つの味を確かめながら食べていました。



～栄養指導を通して～

味覚の幅を広げるためにも、子どもたちに見合った味覚学習が大切です。どんなときに、どんな食べ物に、どんな形で出会わせるのかを大切にしたいですね。

旬の食材紹介 【小松菜】

寒さに強く、自らが凍るのを防ぐために糖度を高めるので、冬場はより一層おいしくなります。ほうれん草と比較すると、カルシウムは3倍、鉄分は1.4倍多く含まれます。またβ-カロテンを多く含むので、油を使った炒め物や和え物に使うと、カルシウムや鉄分の吸収力がアップします。

乃木保育所だより(11月号)

2022.10.31 乃木保育所

肌に触れる風も冷たくなり、ますます秋が深まる頃となりました。子ども達は、散歩に出掛け、木の美や落ち葉を集めてきて、ままごとしてしたり、製作遊びに使ったりして楽しんでます。
これから寒さへと向かう季節になります。たくさん身体を動かして、寒さに負けない強い身体づくりを心掛けて過ごしたいと思います。

保育者と手をつないで歩いたり、ベビーカーで出かけたりと、お散歩が大好きなくらんぼさん。周りをキョロキョロ見たり、指をさしたりと周りの景色に興味津々です。
今月は、散歩に出かけたり、秋の自然物に触れたりして、保育者と一緒に戸外あそびを楽しみたいと思います。

散歩に出かけると赤い葉っぱや木の美をみつけ、「みて〜！」と保育者に知らせたり手作りの散歩バックに入れたり、秋の自然に触れて楽しむ子ども達でした。
今月は見つけた葉っぱや木の美を子ども達の好きなままごと遊びに取り入れれ秋の自然に親しんできたいと思います。

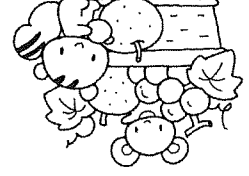
くらんぼさん

さくらんぼさん

りんごさん

お散歩に行くことが大好きなりんごさん。歩きながらワモの葉を見つけてたり、バツやコロギをたくさん捕まえてたりして楽しめました。
今月は、散歩先で拾ったまつぼっくりやどんぐりを使ってところそう作りをしたり、お部屋で転がすおもちゃを作ったりして遊びたいと思います。

りんごさん



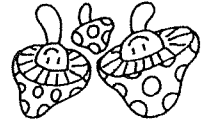
ねむいさん

散歩に出かけると木の美を見つけたり、葉の色の変化に気づいたり、春とはまた違った楽しみを見つけたねむいさんでした。
今月はより秋が深まるので、様々な自然物を遊びに取り入れながら楽しんでいきたいと思っています。

ねむいさん

先月は、たくさん散歩に出かけ、葉の色つきを集めることを楽しんだり、コロギやバツなど大好きな虫との出合いを喜んでいたりする子ども達でした。
今月も、色々なところへお散歩に出かけ、秋ならではの発見を楽しんでいきたいと思

11月 行事予定



12月 行事予定

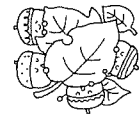
今月の歌 「きのこ」

※変更や追加がある行事は、次月号でお知らせします。

1	火	お弁当の日
2	水	お弁当の日(参観予定日)
3	木	● 文化の日
4	金	保健指導
5	土	
6	日	
7	月	原子力防災訓練
8	火	松江市保育所一斉開放日
9	水	お誕生会 ↓
10	木	たいそうの日
11	金	スミツク
12	土	
13	日	
14	月	
15	火	
16	水	
17	木	たいそうの日/健康診断
18	金	スミツク
19	土	
20	日	
21	月	
22	火	
23	水	● 勤労感謝の日
24	木	避難訓練と安全の日(防災教育)
25	金	身体測定
26	土	スミツク
27	日	
28	月	
29	火	
30	水	
31	木	

1	木	たいそうの日(参観予定日)
2	金	スミツク
3	土	
4	日	
5	月	
6	火	
7	水	就学前見個別懇談会
8	木	お誕生会
9	金	
10	土	
11	日	
12	月	
13	火	
14	水	おもちゃの日 ↑
15	木	たいそうの日
16	金	スミツク
17	土	
18	日	
19	月	お弁当の日
20	火	身体測定
21	水	
22	木	
23	金	クリスマス会
24	土	スミツク
25	日	
26	月	
27	火	
28	水	
29	木	
30	金	年末休所
31	土	

お知らせとお願い



これから防寒着を着て来ることが多くなってくると思いますが、子ども達がロウカーに掛けやすいよう、防寒着には必ず首元に掛け紐をつけて下さい。
・12月1日(木)の「たいそうの日参観」(あんず・れもんぐみ対象)については、新型コロナウイルス感染症状況を見て、実施の有無・内容を検討しておりますので、後日改めておたよりを配布します。



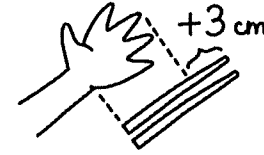
11月 給食だよ!

令和4年11月7日
乃木保育所
栄養士 和田智美

立冬を迎え、朝晩は冷え込む日が続きます。今月は大根、れんこん、ごぼう、里芋など根菜類をたくさん取り入れ、体の温まるメニューを提供しています。これからの寒い季節を元気に乗り越えるためにも旬の美味しい食材を味わってほしいと思います。

さて、保育所ではスプーンやフォークが上手に使えるようになったら箸へ移行します。箸の持ち方や動かし方は、慣れている大人からしたら当たり前のことですが、これから覚える子ども達にとっては大変なことです。今月の給食だよ!では「箸」についてお知らせします。箸への移行がスムーズにできるよう是非参考にしてみてくださいね。

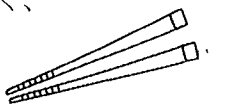
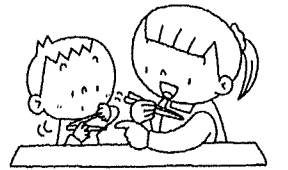
箸の選び方・持ち方



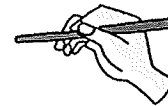
☆長さ…子どもの手の平を広げて、中指の先の長さ
プラス3cm程度

長さの目安：3歳…14cm 4歳…15cm 5歳…16cm

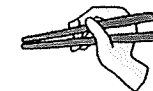
☆形…四角、六角で滑り止めがついていた方が持ちやすく、
摘まみやすい



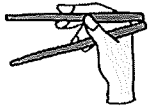
①鉛筆を持つように
箸を1本持つ。



②もう1本の箸を親
指の付け根と薬指
の先ではさむ。



③上の箸だけを動か
すように練習をす
る。



★箸を持つタイミングは個人差があります。焦らず、長い目でみて取り組みましょう。子ども達にとって大人が身近なお手本です。ご家庭でもお子さんと一緒に練習をしてみてください。

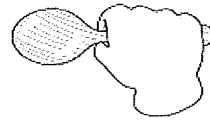
箸へのステップ

☆ステップ1 手づかみ食べ☆



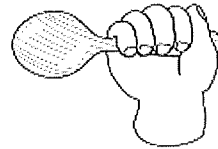
手づかみ食べを思い切り
させてあげましょう。
スプーンを持つための手や
指の動きを獲得できます。

☆ステップ2 上握り☆



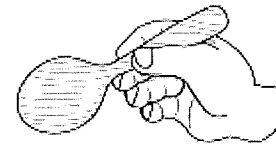
子どもがスプーンに興味
を持ったなら「上握り」に
します。スプーンやフォーク
を上からグーで握ります。

☆ステップ3 下握り☆



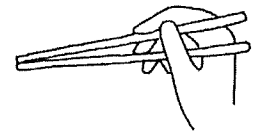
手首が動くようになって
きたら「下握り」にします。
スプーンやフォークを下か
らグーで握ります。

☆ステップ4 鉛筆持ち☆



下握りでスプーンが上手く使え
るようになったら、鉛筆持ちへ移
行します。この持ち方を焦らずじ
っくり習得していくと、箸も上手
に使えるようになります。

☆ステップ5 箸へ☆



箸を持つには手首や指先を上
手に動かす力が必要です。ピース
サインができる、鉛筆で○が書け
る、指先遊びをするなども箸を上
手に持つことに繋がります。



令和4年10月6日
乃木 保育所
栄養士 和田智美

朝夕冷たい風が吹き秋の深まりを感じるようになりました。この時期は、日中との気温差が大きいため体調を崩さないようにしましょう。保育所給食は、窒息・誤嚥に繋がりにやすい食べ物は、給食での使用を避けたり、調理の仕方を工夫して安心・安全な給食を提供しています。ご家庭でも調理の仕方、材料に気を付けて配慮をお願いします。

また、食事中の注意点や窒息につながりやすい食品なども記載していますので参考にして下さい。

◎誤嚥、ケガを防ぐために

★プチトマト、ぶどう、うずらの卵などの丸いものは、1/4くらいにカットしたものの方が安心です。(大きさによっては1/2 カット)

★おかず、果物は、お子様が食べやすい大きさに切ってあげるといいです。

★カップゼリー、キャンディーチーズは飲み込んでしまう恐れがあるので控えましょう。

★乳児さんはピック(爪楊枝)等は危険に繋がるものは控えましょう。

※今月からお弁当の日も再開します。子ども達が大好きなお弁当を安全に楽しく食べられるよう、ご協力下さい。



窒息事故を予防するポイント

～消費者庁「食品による子どもの窒息事故に御注意ください！」より抜粋～

・食事をする際の注意点

- ① ゆっくり落ち着いて食べることができるよう子どもの意思に合ったタイミングで与える。
- ② 子どもの口に合った量で与える。(一回で多くの量を与えない)
- ③ 食べ物を飲み込んだことを確認する。(口の中に残っていないか注意する)
- ④ 汁物などの水分を適切に与える。(喉を湿らせる)
- ⑤ 食事中に驚かせない。
- ⑥ 食事中に眠くなっていないか注意する。
- ⑦ 正しく座っているか注意する。

おうちでも
気をつけてね



◎窒息につながりやすい食品

～日本小児科学会より～

食品の形態・特性		食材	予防・注意点
丸い物、つるつとしたもの	弾力あり	プチトマト、ブドウ、さくらんぼ、うずら卵、球形のチーズ、カップゼリー、ソーセージ、こんにゃく	<ul style="list-style-type: none"> ・1/4 カットにして小さくする ・カップゼリーは上向きに吸い込むため誤って気道に食べ物が入りやすい。また、凍らせたり、こんにゃく入りゼリーになると、さらに窒息の危険がある ・ソーセージは縦半分に切る ・こんにゃくは使用しない ・1cmに切った糸こんにゃくを使用
	粘着性が高い	白玉団子	つるつとしていて、噛む前に誤嚥するので注意
	固い	あめ、ピーナッツなどの豆類	<ul style="list-style-type: none"> ・硬くて噛み砕く必要がある ・4歳以上になってから
粘着性が高く、唾液を吸収して飲み込みづらいもの		餅、ごはん、パン類、焼き芋、カステラ、せんべい	<ul style="list-style-type: none"> ・水分を摂って喉を潤してから食べる ・一口量を守って詰め込まない ・よく噛む
固く噛み切りにくいもの		エビ、イカ、りんご、肉類、生の人参、水菜	<ul style="list-style-type: none"> ・小さく切る ・水菜は、1～1.5 cmに切る ・イカは小さく切って加熱すると更に固くなるので注意
弾力があり噛み切りにくいもの		きのこ類(えのき、しめじ、舞茸、エリンギなど) グミ	<ul style="list-style-type: none"> 1cm程度に切る ・口に入れるのは1個ずつにする
唾液を吸収して飲み込みづらいもの	噛みちぎりにくい	のり	刻みのりを、かける前にもみほぐしておく
		鶏ひき肉のそぼろ煮	豚肉との合いびき肉で使用。または片栗粉でとろみをつける
		ゆで卵	細かくして、何かと混ぜる
		煮魚	柔らかくしっかり煮込む

子どもたちが安全に食生活をおくれるように、保育所とご家庭で手を取り合っていきましょう！

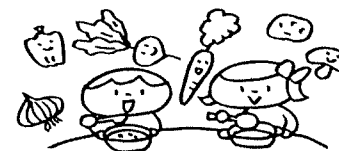


令和4年9月14日
乃木保育所
栄養士 和田智美

さわやかな秋風の吹く季節となり、朝夕は涼しさも感じられるようになってきました。気温の変化で体調を崩さないように気を付けましょう。

秋は「食欲の秋」と言われるように食べ物がおいしい季節です。旬の食べ物や味を知り、給食にも取り入れて秋の味覚を楽しみたいと思います。また、今月はあんず・れもんぐみを対象に、おにぎり作りや「食べ物の働きを知ろう」をテーマに行いました栄養指導の様子をお知らせします。

栄養指導～食べ物の働きを知ろう～



9月8日に栄養指導を行いました。3つのグループを「3色列車」に例え、イラストと絵本を使い説明しました。働きごとに色を分け、食べ物をボードに貼っていきました。

子ども達は、興味津々でお話を聞いていましたよ。



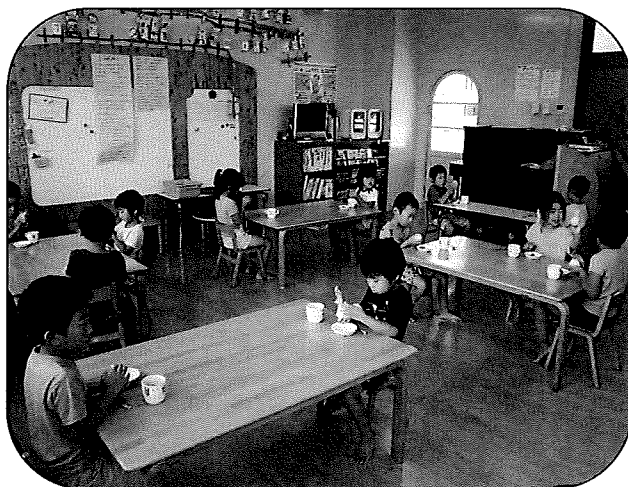
新米を食べよう!

午後のおやつに、おにぎりを作りました。『塩おにぎり』にして、お米の味をしっかりと味わいました。

「やったあー、おにぎりだ！」
ご飯をラップで包み、ぎゅぎゅと握り、三角や丸い形のおにぎりが出来ました。
「甘くて美味しい!」「いつもと違う味がする!」と嬉しそうに新米を味わいました。



新米は、柔らかくて粘りのある食感、白くて艶があり、甘い香りが特徴です。新米を炊く時のポイントは、通常の水加減より控えめにすると、ふっくらと艶々に炊き上がります。



「はい!知ってる!」と大きな声で手を挙げてくれました。それぞれの食べ物に違う役割があるので、好き嫌いなくバランスよく食べることが目標です。

知っておきたい栄養素

食べ物には大きく「赤」「黄」「緑」の3つのグループに分かれます。

赤のグループ…骨や肉、血など私たちの体をつくれます。
(肉・魚・卵・乳製品・豆類など)

黄のグループ…体を動かすエネルギーになります。
(ごはん・パン・麺類・芋類・砂糖・油など)

緑のグループ…体の調子を整え、病気に対し抵抗力をつけます。
(野菜・果物・海藻類・きのこ類など)

毎日バランスのよい食事をとり、丈夫で健康な体をつくりましょう。

