食育だより

令和８年　秋号
しみず保育園

実りの秋です。秋の味覚を楽しく味わいながら元気な体をつくりましょう。
旬の味覚を味わうことは、豊かな感性や味覚形成にも役立ちますよ。

魚を食べよう

秋は野菜・果物や魚など、おいしい物がたくさんあります。魚では、イワシ・サケ・サバ・サンマなどがおいしい時季ですが、それらにはDHAやEPAが豊富に含まれていて、脳の活性化などにも効果的です。買い物に行っていっしょに魚を選んだり、魚釣りに挑戦したりして、魚に関心を持って食べられるようにしたいですね。

子どもに必要な栄養素

食物繊維



食物繊維はおなかの調子を整える栄養素。腸内環境を整え、便通をよくします。また、血糖値の急上昇を抑え、おだやかにします。豆類、キノコ類、サツマイモ、こんにゃくなどに多く含まれていますが、幼児では噛み切れないものもあります。キノコ類は小さく切って、こんにゃくは白滝をみじかく切ったりするといいでしょう。

米を食べる

秋は、新米が出回る季節です。この機会に、米の歴史や栄養、おかずとのバランス、米にまつわる問題について考えてみましょう。

●米の歴史

稲作は中国から日本へ伝わり、弥生時代中ごろまでには東北地方で広がったと考えられています。湿度の高い日本の気候は、米作りに適していたのでしょう。

●米の栄養とおかずのバランス

エネルギー源となる炭水化物と、体を作るためのたんぱく質の両方が含まれ、脂質の少ない食材です。理想的な食事の目安は「ご飯６割、主菜・副菜を合わせたおかずを４割」と覚えておくとよいでしょう。

●米の消費量は減少傾向

食事のことを「ごはん」と呼ぶように、米は日本人の食文化の中心にあり自給率が非常に高い食材です。しかし、時代とともに進む食の多様性などから消費量が６０年前の約 1/2 にまで減少しています。昨年までの米不足もあり今後、安定的に食べていくための対策として家庭でできることは、消費量を減らさないよう「米を食べる」ことでしょう。

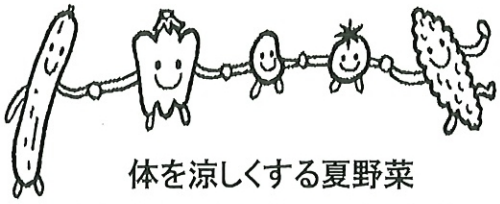


園では、各クラスの保育士が、その子どもに合わせた量のご飯をよそっています。１人当たりの分量は、1～2 歳児で 90ｇ、3～5 歳児で 110ｇを目安としていますが、最近になって、ひまわり組さんは食欲が増し、クラス平均が 130ｇになりました(^_^)

食育だより

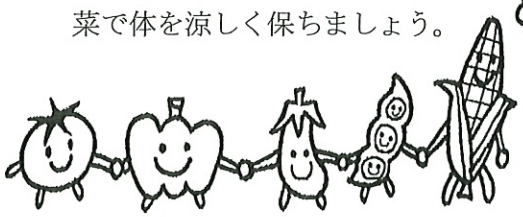
令和８年　夏号
しみず保育園

気温も高く日差しも強くなるこの季節は、暑さにより体の消化機能が低下し、食欲が落ちてしまいがちです。旬の野菜をたくさん食べて、元気に過ごしましょう。



体を涼しくする夏野菜

きゅうり・トマト・スイカなどの夏野菜には水分がたっぷり含まれていて、汗で出た体の水分を補い、体を冷やす作用があります。また利尿作用があり摂り過ぎた水分を体の外に出してくれる働きもあります。夏野菜で体を涼しく保ちましょう。



食中毒に注意しましょう

夏は食中毒が発生しやすい季節です。
1 手洗いをし、調理器具の衛生に注意して細菌を「つけない」。
2 食べものは低温で保存して細菌を「増やさない」。
3 加熱調理して細菌を「やっつける」。
食中毒予防のために、この3つを守りましょう。



先日、ひまわり組さんが育てていたじゃがいもを収穫しました。お家に持ち帰り、おいしく頂いたようです。

親子で学ぶ食の基本

じょうずに塩分をとろう

塩分（ナトリウム）は生命の維持に必要な栄養素ですが、とりすぎには注意が必要です。「日本人の食事摂取基準（2020年版）」によれば、1日あたり3～5歳で3.5g未満、1～2歳で3.0g未満です。身近な食品に含まれる塩分の量の目安を知って、じょうずに食事に取り入れましょう。

食品の塩分量


食パン（2枚）約1.1g


ビスケット（ハード5枚）約0.2g


三角チーズ（1個）約0.6g


カレーライス（チキン1食）約2.3g


かに風味かまぼこ（1本）約0.2g



ミートボール（1パック）約1.1g

（「日本食品標準成分表2020年版（八訂）」よりナトリウム量を確認）

食育だより

令和８年　春号
しみず保育園

新年度が始まって１か月が過ぎ、子どもたちは新しい環境にも慣れてきたようです。
ゴールデンウィーク明けは、疲れが出やすい時期でもあるので、ゆったりとした雰囲気の中で楽しく食事ができるよう配慮していきたいと思います。

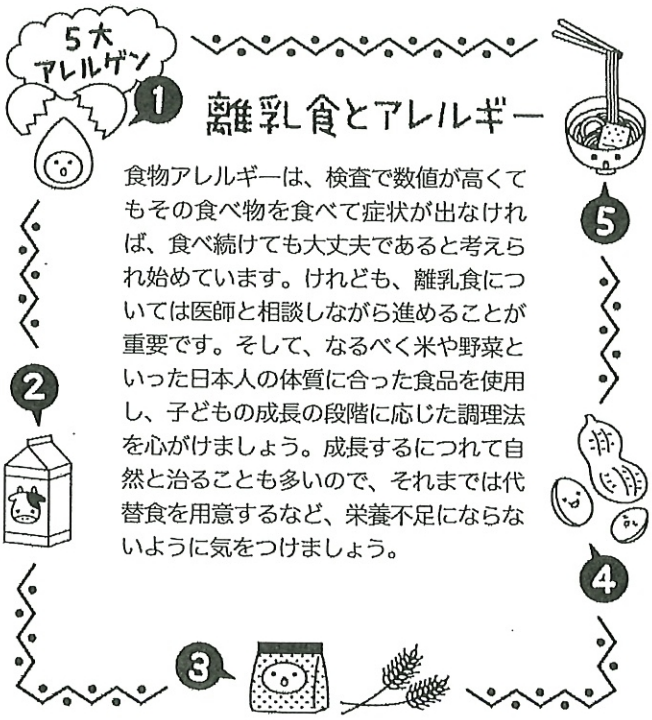
朝食と生活リズムの関係

朝食をしっかりと食べることで、胃腸が刺激され排便の習慣も身につくようになります。朝ごはんを食べるためには、朝ギリギリまで寝ていると食欲が出ないため、早寝・早起きが大切です。毎日、３食決まった時間に食事をとることで規則正しい生活習慣が身につき、子どもの健やかな成長と生活リズムが確立します。また、家族もいっしょに規則正しい生活を送ると、子どもたちにも自然に生活リズムが身につきます。



5大アレルゲン ① 離乳食とアレルギー

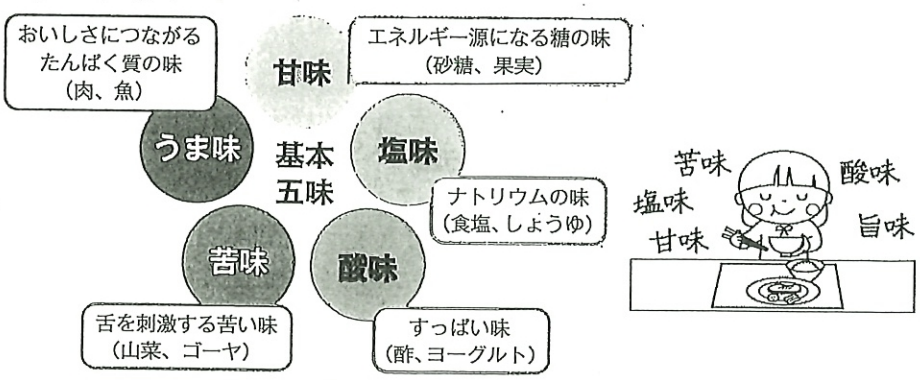
食物アレルギーは、検査で数値が高くてもその食べ物を食べて症状が出なければ、食べ続けても大丈夫であると考えられ始めています。けれども、離乳食については医師と相談しながら進めることが重要です。そして、なるべく米や野菜といった日本人の体質に合った食品を使用し、子どもの成長の段階に応じた調理法を心がけましょう。成長するにつれて自然と治ることも多いので、それまでは代替食を用意するなど、栄養不足にならないように気をつけましょう。



味わう力（味覚）を育てよう！

食べ物の味を識別するのは味覚の働きです。味覚はおもに舌の上にある味蕾(みらい)で感じます。実は、食べ物をおいしいと感じるかどうかは、これまでに食べた味の記憶が頼りになります。そのため離乳期からさまざまな味を経験し、味覚の幅を広げていくことが大切です。

味の基本は、甘味、うま味、塩味、酸味、苦味です。酸味や苦味が苦手な子もいますが、経験を重ねることで食べられるようになっていきますので、いろいろな味付けにチャレンジしてみましょう。



お願い

暑くなってくると、おしぼりや箸箱、水筒のパッキンなどが汚れやすくなりますので、こまめにチェックをお願いします。

食育だより

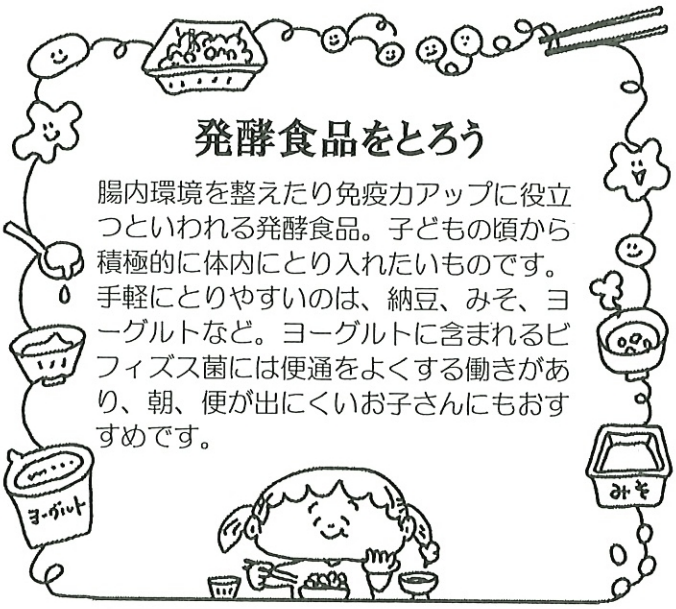
令和８年　冬号
しみず保育園

厳しい寒さが続いていますが、こどもたちは毎日元気に登園し、天気が良ければ外で思い切り体を動かして遊んでいます。風邪やインフルエンザに負けないよう、ご飯をしっかり食べて丈夫な体を作りましょう。



体を温める食べもの

昔から、根菜類には体を温める効果があるといわれています。ニンジンやゴボウ、レンコン、サトイモ、カボチャ。スープやみそ汁など、汁物に入れると食べやすいものばかりです。また、タマネギやネギに入っているアリシンという辛味成分も、血流を改善する効果があるので体がポカポカするといわれています。



発酵食品をとろう

腸内環境を整えたり免疫力アップに役立つといわれる発酵食品。子どもの頃から積極的に体内にとり入れたいものです。手軽にとりやすいのは、納豆、みそ、ヨーグルトなど。ヨーグルトに含まれるビフィズス菌には便通をよくする働きがあり、朝、便が出にくいお子さんにもおすすめです。



福を呼ぶ豆まき

節分の豆まきは、季節の変わり目に起きやすい体調不良（邪気＝鬼）を払い、福を呼び込むために行います。そして、鬼をやっつけるために使われるのが、大きな豆＝「大豆」です。ちなみに大豆は、生でまくと芽が出て縁起が悪いとされているため、必ず煎った豆を使います。地域により殻つきの落花生で豆まきをするところもあります。鬼役になったり、豆を投げる役になったり、「鬼は外、福は内」と声を出しながら楽しんでください。



★２月２４日にひまわり組さんの
クッキング保育を予定しています。
（ホットケーキ作り）

★給食のレシピを玄関に置いています。
お家のご飯の参考になればと思います。
ご自由にお取りください。

食育だより

令和７年　秋号
しみず保育園

朝夕の冷え込みで、体調を崩しがちな季節になりました。旬の食材を使ったバランスの良い食事とおやつで、栄養を十分にとり、寒さに負けない体づくりをしていきましょう。

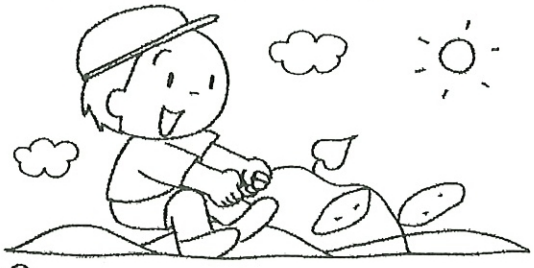
秋の味覚を楽しみましょう

「実りの秋」と言われるように、秋は新米、なす、さんま、りんご、ぶどう、くり、なし、まつたけなど、おいしい食べ物がたくさん出回る季節です。旬の食材を知って味わうことは、食材への興味が増し、味覚形成にも役立ちます。

11月は、ひまわり組さんのクッキング保育を予定しています。



さつまいも掘り



先日、ひまわり組さんが掘ったさつまいもを、みそ汁や煮物にしていただきました。育てる⇒収穫する⇒食べることは、子どもたちにとってかけがえのない体験になったことでしょう。大きいものは1本で1.5kgもありましたよ!

和食の日

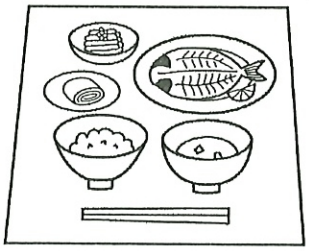
11月24日は「和食の日」です。「和食：日本人の伝統的な文化」は、2013年にユネスコの無形文化遺産に登録されました。「いただきます」「ごちそうさま」と、食事にかかわるすべてに感謝の気持ちを込める和食の文化を、未来に引き継いでいきましょう。

カレーライスやラーメンも和食？

和食の基本は、ご飯を主食に、汁物、おかず、漬物を組み合わせた「一汁三菜」です。日本の気候風土に根付いた伝統を大切にしつつ、変化を柔軟に受け入れた食文化といえるでしょう。しかし、和食に明らかな定義はなく、時代に応じて変化してきました。和食の定番と認識されている寿司や天ぷらも、海外から伝わった料理が変化し、定着したものだといわれています。

基本の和食の特徴

〇ご飯を中心とした一汁三菜。
〇だしのうま味を活かした栄養バランスのよい食事。
〇自然の恵みを感じられる食材。そのおいしさを活かす調理法。
〇季節やおかずに合わせた器。盛りつけ。
〇行事、地域、家族とのつながりがある食事。分け合い、共にする文化。



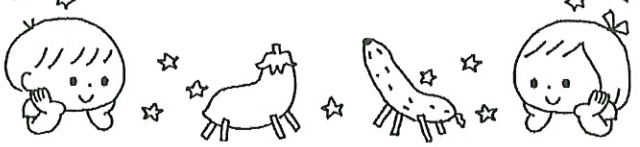
食育だより

令和７年　夏号
しみず保育園

暑さが厳しいこの時季は、熱中症になりやすいため注意が必要です。日常の水分補給には、水やカフェインを含まないお茶が適しています。食べ物にも水分は含まれているので、食事を抜かずにしっかりと食べることも大切です。

お盆の精進料理

「精進」という言葉は、宗教的な意味で身を清める修行に励むことをいいます。精進料理は、肉や魚（動物性たんぱく質）を使わず、穀類・豆腐・野菜などの食材だけで素材の味を生かした料理をいいます。ビタミン・ミネラル・食物繊維など、ふだんは不足しがちな栄養が多く含まれ、生活習慣病の予防にも役立ちます。お盆は、先祖や亡くなられた人たちの霊をまつる行事ですが、その内容は地方の風習や宗派によってさまざまです。



野菜を育てています！

先日、さくら組さんが育てたラディッシュを収穫し、漬物にしていただきました。
その他にも、園庭ではきゅうりやトマトも栽培して給食に取り入れています。
ひまわり組さんが育てている
じゃがいもの収穫も楽しみで
すね。





夏場は、おしぼり・箸箱・水筒が汚れやすくなりますので、時々チェックをお願いします。

乳幼児の水分補給

子どもは脱水を起こしやすいので、こまめな水分補給を心がけたいものです。汗を多くかいたり喉の渇きを訴えたりしていたら、欲しがるだけ水や麦茶で水分を与えてください。

日常的にイオン飲料（スポーツドリンク）を飲ませることは、おすすめしません。一般的なイオン飲料には、糖分が大量に含まれているからです。また、イオン飲料と混同しやすいものに「経口補水液」があります。経口補水液は、下痢・嘔吐・発熱などで脱水症状が起こった際に、基本的に医者や管理栄養士の指導に沿って使用します。乳幼児には、乳幼児用の「特別用途食品」の表示があるものが利用されます。イオン飲料に比べて糖分は少ないですが、塩分が多く含まれ、日常の水分補給に利用すると塩分のとりすぎになってしまいます。



イオン飲料と経口補水液の組成は異なり、いずれも乳幼児の日常的な水分補給には適さないことを覚えておきましょう。

食育だより

令和７年　春号
しみず保育園

入園・進級から１か月がたち、ようやく新しい環境に慣れてきた子どもたちですが、連休明けには疲れが出てくることもあります。ゆったりと給食を楽しめるように、食事の環境づくりに配慮していきたいと思います。

成長に必要な栄養素

一日に必要なエネルギー量は、3～5 歳児で 1250～1300kcal、1～2 歳児で 900～950kcal となっています。保育園では、昼食＋おやつで 3～5 歳児で一日のうち 45%を、1～2 歳児で 50%の摂取を目安としています。

保育園の給食だけでは、一日に必要な分を摂取することはできません。

家庭で朝食や夕食をしっかり食べましょう。





知っていますか?スキムミルク

スキムミルクは、牛乳から脂肪分を取り除いた食品です。スキムミルクの大きな特徴は、脂肪分が少なく、子どもたちの体を作る良質の『たんぱく質』骨の材料となる『カルシウム』成長ビタミンといわれる『ビタミンB_2』が多く含まれていることです。

保育園では、飲用だけでなく料理にも使用しています。



朝ごはんで生活リズムを整える

健全な生活環境の基礎をつくる大切な幼児期。生活が乱れると食事時間にズレが生じやすく、食欲にも影響が出ます。

たとえば、夜更かしすると朝ごはんの欠食につながります。成長に必要な栄養摂取が大切な幼児期にこそ、朝ごはんを食べる習慣をつけておきたいですね。

おなかを空かして朝ごはんをおいしく食べるために、次のようなことを心がけてみてください。

朝起きた時

・太陽の光を浴びて脳を目覚めさせる。
・水分を取って、胃腸の働きを促す。
・余裕があったら、朝ごはんの前に簡単な体操や散歩をする。

その他

・前日の夕食の時間が遅くならないようにする（朝まで食べ物を胃に残さない）
・甘い物の食べ過ぎに気を付ける。



食育だより

令和６年　冬号
しみず保育園

新しい年がスタートしました。お正月はゆっくり過ごせましたか？
今年も子どもたちの健康と成長を支え、安全でおいしい給食を提供していきたいと思います。
寒さが厳しい時季ですが、よく食べて、よく遊び、よく寝て、元気いっぱいの毎日にしましょう。

食事で免疫力・体力UP

冬はインフルエンザなどの感染症が流行する季節。まずは体をあたためる料理で体温を上げましょう。

免疫力アップ　ビタミン、ミネラルの多い食材…緑黄色野菜や果物

体力をつける　発酵食品…納豆、味噌、ヨーグルトなど

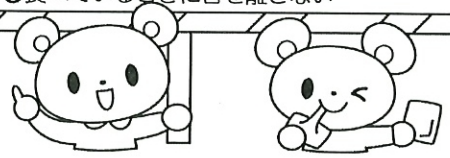


餅の食べ方に注意！

餅は日本の伝統的な食べ物です。のどに詰まらせるので危ないといって出さないのではなく、食べ方や与え方に注意しておいしく食べましょう。

子どもに与えるときの注意点

❶小さめにちぎる　❷きな粉などをまぶして食べやすくする　❸切れ込みを入れて焼く　❹口に入れさせすぎない　❺食べているときに目を離さない



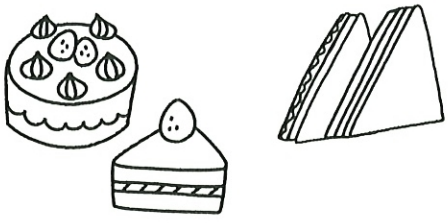
食事と健康

消費期限と賞味期限

加工食品には「消費期限」と「賞味期限」が表示されています。開封せずに袋や容器に書かれた保存方法を守った場合に、安全やおいしさが約束された期限が示されています。ふたつの違いを知り、食品を無駄にしないようにしましょう。

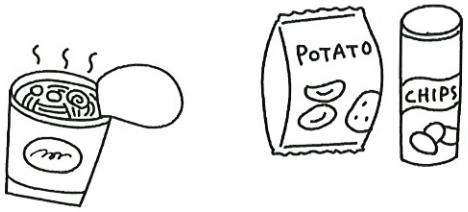
●消費期限とは

記載された「年月日」まで、安全に食べられる期限のこと。
ケーキ、惣菜、弁当など、傷みやすい食品に表示されています。



●賞味期限とは

記載された「年月日」まで、品質が変わらずにおいしく食べられる期限のこと。
菓子、カップ麺、ペットボトル飲料、缶詰など、すぐには傷みにくい食品に表示されています。



※開封した食品は早めに食べきりましょう

食育だより

令和６年　秋号
しみず保育園

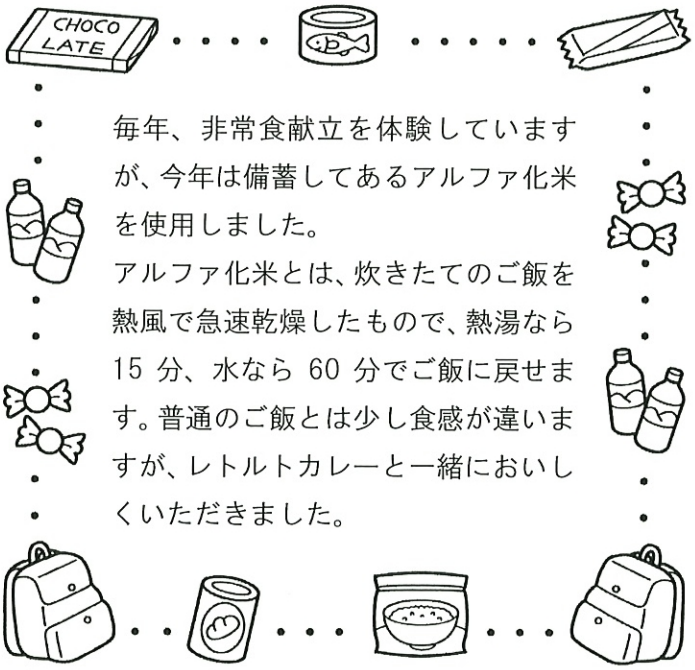
日暮れが早まり、冷え込む日が増えてきました。空気も乾燥してきて、体調を崩しがちな季節です。体を温める食事や十分な睡眠を心がけ、寒さに負けない体づくりをしていきましょう。

食事の正しい姿勢って？

正しい姿勢で食事ができるように、食事環境を見直してみましょう。テーブルやイスの高さが合っていないと足をブラブラしてしまうなど、食事に集中できません。足の下に台を置くなどして、ふらつかないようにします。また、子どもの視界におもちゃなど気になるものが入らないように片づけることも大切です。



非常食を体験しました！



毎年、非常食献立を体験していますが、今年は備蓄してあるアルファ化米を使用しました。
アルファ化米とは、炊きたてのご飯を熱風で急速乾燥したもので、熱湯なら15分、水なら60分でご飯に戻せます。普通のご飯とは少し食感が違いますが、レトルトカレーと一緒においしくいただきました。

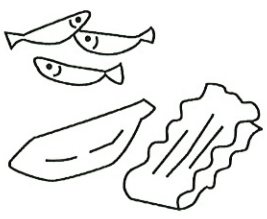
食事と健康

味覚を育てる「だし」

11月24日は「和食の日」です。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」のうま味は、料理の味を豊かにするだけでなく、減塩の効果もあります。乳幼児はうま味を味わうことを通じて味覚の土台がつくられるので、この時期に様々な味を経験できるように心がけましょう。

代表的なだし

●昆布…表面をさっと拭き、水に30分ほど浸し、沸騰直前に取り出す。
●かつお節…水を火にかけ沸騰直前にかつお節を加えて火を弱め、1～2分置いてからこす。
●煮干し…頭とはらわたを取り除き、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10分煮立てる。
●干ししいたけ…水で戻す。



食育だより

令和６年　夏号
しみず保育園

梅雨が明けて、いよいよ夏本番ですね。暑さで食欲が落ち気味になるため、栄養と睡眠をしっかりとって、体力を蓄えていきましょう。

夏バテ予防の食事

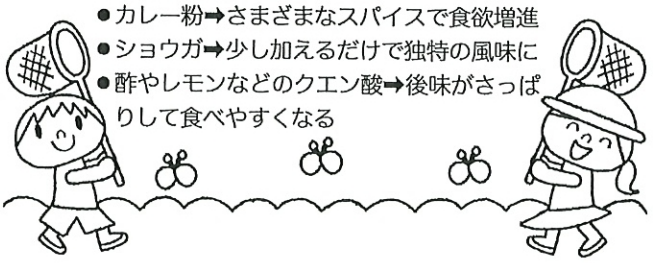
暑い日が続くと、体調を崩して夏バテを起こしやすくなります。食事を通じて夏バテ予防を行いましょう。

夏バテ知らずの丈夫な身体を作る栄養素

- たんぱく質（卵・肉・魚・大豆・牛乳）
- ビタミンＣ（野菜・果物）
- ビタミンＢ1（豚肉・レバー・枝豆・豆腐）
- ミネラル（海藻・乳製品・レバー・夏野菜）

落ちた食欲を取り戻す味つけ

- カレー粉➡さまざまなスパイスで食欲増進
- ショウガ➡少し加えるだけで独特の風味に
- 酢やレモンなどのクエン酸➡後味がさっぱりして食べやすくなる



お盆には精進料理を

行事の由来

お盆は祖先の霊をまつる行事です。きゅうりやなすに割りばしを刺して飾る物は馬や牛とされ、先祖が天から帰ってくる際に乗る物を表しています。

お盆の行事食

お盆には、肉や魚を避け、野菜・穀類・山菜・豆類などを中心とした精進料理を食べます。精進料理は、ビタミンやミネラルなどを多く含むので、健康維持にも役立ちます。



食事と健康

熱中症とは、高温多湿な環境で体温調節機能が正常に働かなくなり、体内に熱がこもった状態になることをいいます。とくに乳幼児は体温調節機能が十分に発達しておらず、また、汗や尿となって体から多くの水分が出ていくため、より一層の対策が必要です。

【水分補給の目安】

- 汗のかき具合を見ながら声をかけ、30分～1時間おきに水分をとりましょう。
- 1回に50～100mlを目安にし、欲しがる時は、飲めるだけ与えましょう。
- 麦茶や水が基本です。



【しっかり水分補給したいタイミング】

起床後

- 起床後、水分をとりましょう。
- 朝ごはんを食べて栄養だけでなく水分や塩分もとりましょう。

遊びの前、途中、後

- 熱中症対策は、屋内でも十分に注意しましょう。
- 暑さや喉の渇きを自分で伝えることのできない乳幼児は、休憩や水分補給をこまめにして、体調不良のサインを見逃さないようにしましょう。

入浴の前後

- 入浴後は、たっぷりと水分補給をしましょう。

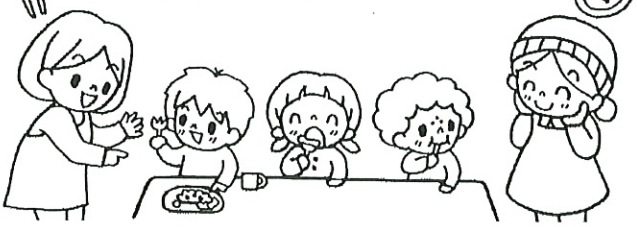
食育だより

令和６年　春号
しみず保育園

春は過ごしやすい季節ですが、これから夏に向けて気温も湿度も上がり、体調を崩しやすくなります。手を洗う習慣をつけ、感染症の予防に努めましょう。

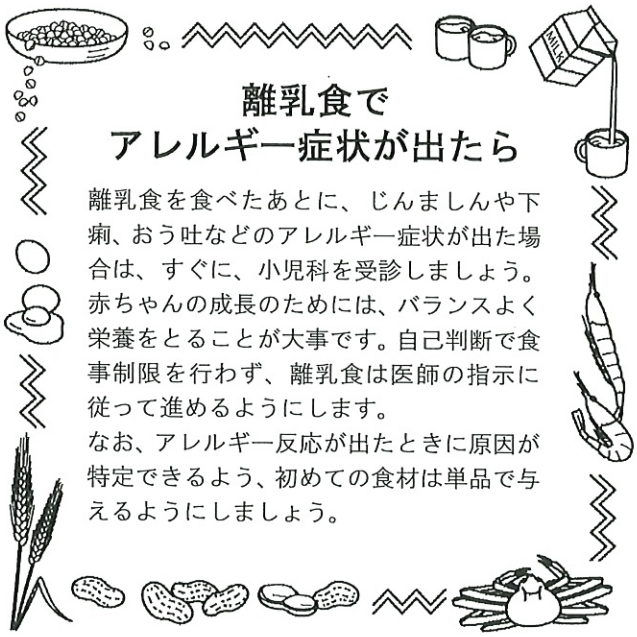
保育園での食事に慣れるために

初めのうちは、子どもたちも新しい環境のなかで過ごすことに、不安や緊張を覚えていることと思います。どんな人がどんな場所で給食を作っているのかを知ることは、安心につながりますので、意識して子どもたちと関わりたいと考えています。
また、みんなで食事することの楽しさに気づけるように、保育者や調理担当者で協力して進めていきたいと思います。



離乳食でアレルギー症状が出たら

離乳食を食べたあとに、じんましんや下痢、おう吐などのアレルギー症状が出た場合は、すぐに、小児科を受診しましょう。
赤ちゃんの成長のためには、バランスよく栄養をとることが大事です。自己判断で食事制限を行わず、離乳食は医師の指示に従って進めるようにします。
なお、アレルギー反応が出たときに原因が特定できるよう、初めての食材は単品で与えるようにしましょう。



食事と健康

今年の２月に小学１年生がうずらの卵を喉に詰まらせ死亡するという事故が起こりました。それを受け地区の保育園を対象にアンケート調査がおこなわれました。

その結果、誤嚥事故につながりそうな食材で、すでに給食から除去したものとして、ミニトマト・うずらの卵・ぶどう・こんにゃく・豆類・いか・ちくわ・かまぼこなどがあげられました。

どの園も食材を小さくカットしたり、落ち着いた雰囲気で食事するなどの対応をとっているようですが、「除去するものが増えることで、食に触れる機会が少なくなるのは残念」などの意見もありました。

どんな食材でも事故は起こる可能性があるため、よく噛んで食べることの大切さを伝えていきたいと思います。ご家庭でもお子さんの食事の様子をチェックしてみてください。

【噛むことの効果】

◎食べ物を消化・吸収しやすくする

よく噛むことで食べ物が小さくなるほか、唾液がたっぷり出るので、消化・吸収を助ける

◎体の発達・機能が向上する

口まわりの筋肉が発達し、言葉の発音がはっきりする。血流がよくなり、脳が活性化する

◎病気の予防につながる

脳の満腹中枢が働いて食べすぎを防ぎ、肥満予防になる。唾液がたくさん出て、虫歯予防になる

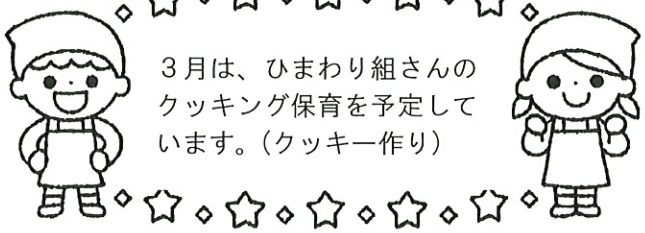
食育だより

令和６年　冬号
しみず保育園

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。また、風邪などの感染症が流行しやすくなりますので、室内の換気と加湿を心がけて冬を乗り切りましょう。

体を温める食べ物

鍋やうどん、雑炊、シチューなどは体を温めてくれる定番メニュー。長ねぎ、たまねぎ、しょうが、にんにくなどを使うとより効果的です。体が温まって血液の循環がよくなると、免疫機能が高まり風邪の予防になります。朝食にも温かいみそ汁やスープを添えるといいでしょう。



３月は、ひまわり組さんのクッキング保育を予定しています。（クッキー作り）

レシピ

和風麻婆豆腐

【材料】

◎鶏ひき肉…60g　◎絹ごし豆腐…1丁　◎万能ねぎ…少々
◎しょうが…ひとかけ
◎サラダ油　◎酒　◎砂糖　◎しょうゆ　◎みそ
◎かつおだし(顆粒)　◎片栗粉　◎ごま油

【作り方】

①鍋にサラダ油を敷き、みじん切りにしたしょうがと鶏ひき肉を入れ、ほぐしながら炒める。
②肉の色が変わったら、食べやすい大きさに切った豆腐とひたひたの水を加える。
③煮立ったら、酒、砂糖、みそ、しょうゆ、かつおだしで味を調え、水溶き片栗粉でとろみをつける。
④最後に、ごま油を回し入れ、細かく切った万能ねぎを散らす。

おうちで食育

みんなで食卓を囲もう

家族で食卓を囲み、一緒に食事を取りながらコミュニケーションをはかることを「共食」といいます。子どもが食について学ぶ身近な場所は家庭の食卓ですが、最近は家族が一緒に食事をとらずバラバラに食べる状況が増えているようです。みんなで食卓を囲む「共食」は食育のためにとても大切な時間です。

忙しい中でも、休日の食事や日々の朝食を一緒にとるなど、工夫してみましょう。

共食のメリット

●楽しく食べることができる
●規則正しい時間に食べることができる
●栄養バランスのよい食事をとることができる
●協調性を育むことができる
●食文化の継承につながる
●マナーを学べる



食育だより

令和５年　秋号
しみず保育園

10月は季節の変わり目で寒暖差があり、体調を崩しやすくなります。旬の食材を使ったバランスのよい食事で栄養を十分にとり、寒さに負けない体づくりをしていきましょう。

チャレンジ！食育

子どもと一緒にお買い物



子どもを連れての買い物は大変な時もありますが、実は食育のチャンスでもあります。時間のある週末などには一緒に買い物に行き、食に対する興味・関心を育てましょう。

丸ごとの野菜を見る

「○○ちゃんが好きなブロッコリーだよ」「かぼちゃって、こんなに大きいんだね」などと話しながら、丸ごとの野菜を観察します。

食べ物の名前を知る

お店には、子どもにとって目新しいものがたくさん。「これなあに？」には、ぜひ答えて、食についての会話を広げましょう。

子どもに選んでもらう

「好きなトマトは、どれ？」「レタスとキャベツ、どちらを買おうかな？」などと尋ね、子どもに選んでもらいましょう。自分で選ぶことで、食べる意欲につながります。

どうやって味覚は作られる？

子どもの味覚は身体の成長と同時に形成されていきます。薄味を基本にして、素材そのものの味を大切にしていきましょう。甘味・塩味・うま味は人間が本来好む味ですが、経験により好むようになる味が苦味・酸味です。経験のない子どもには苦手な味になりやすいのです。今は味覚が形成される重要な時期。いろいろな素材と味に慣れ、幅を広げていくことが大切です。多くの味の経験が「おいしい！」感覚を作っていきます。



ハロウィンって何？

10月31日のハロウィンはヨーロッパを起源とするお祭りで、秋の収穫を祝い悪霊を追い出すといわれています。ハロウィンに必ず登場するカボチャのちょうちんは、もともとカブをくり抜いたちょうちんだったものがアメリカでカボチャになったそうです。最近では日本でもパーティーなどが行われるようになりました。カボチャは甘味もあり、ビタミンＡを豊富に含みます。カボチャをパイにしたり、プリンなどのおやつを作ったりすると、ハロウィンがいっそう盛り上がるでしょう。



食育だより

令和５年　秋号
しみず保育園

10月は季節の変わり目で寒暖差があり、体調を崩しやすくなります。旬の食材を使ったバランスのよい食事で栄養を十分にとり、寒さに負けない体づくりをしていきましょう。

チャレンジ！食育

子どもと一緒にお買い物



子どもを連れての買い物は大変な時もありますが、実は食育のチャンスでもあります。時間のある週末などには一緒に買い物に行き、食に対する興味・関心を育てましょう。

丸ごとの野菜を見る

「○○ちゃんが好きなブロッコリーだよ」「かぼちゃって、こんなに大きいんだね」などと話しながら、丸ごとの野菜を観察します。

食べ物の名前を知る

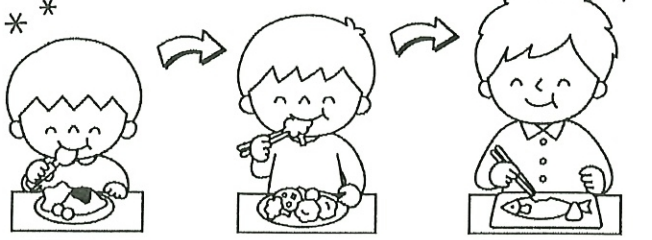
お店には、子どもにとって目新しいものがたくさん。「これなあに？」には、ぜひ答えて、食についての会話を広げましょう。

子どもに選んでもらう

「好きなトマトは、どれ？」「レタスとキャベツ、どちらを買おうかな？」などと尋ね、子どもに選んでもらいましょう。自分で選ぶことで、食べる意欲につながります。

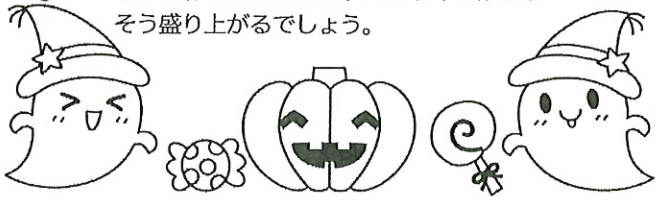
どうやって味覚は作られる？

子どもの味覚は身体の成長と同時に形成されていきます。薄味を基本にして、素材そのものの味を大切にしていきましょう。甘味・塩味・うま味は人間が本来好む味ですが、経験により好むようになる味が苦味・酸味です。経験のない子どもには苦手な味になりやすいのです。今は味覚が形成される重要な時期。いろいろな素材と味に慣れ、幅を広げていくことが大切です。多くの味の経験が「おいしい！」感覚を作っていきます。



ハロウィンって何？

10月31日のハロウィンはヨーロッパを起源とするお祭りで、秋の収穫を祝い悪霊を追い出すといわれています。ハロウィンに必ず登場するカボチャのちょうちんは、もともとカブをくり抜いたちょうちんだったものがアメリカでカボチャになったそうです。最近では日本でもパーティーなどが行われるようになりました。カボチャは甘味もあり、ビタミンＡを豊富に含みます。カボチャをパイにしたり、プリンなどのおやつを作ったりすると、ハロウィンがいっそう盛り上がるでしょう。



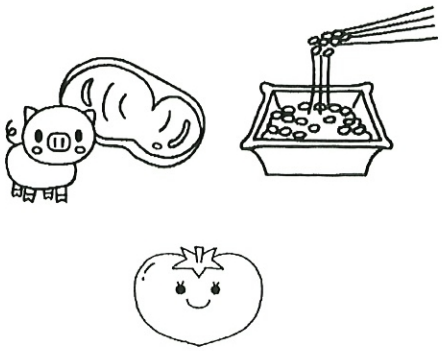
食育だより

令和５年　夏号
しみず保育園

夏本番、厳しい暑さが続きます。夏野菜には水分やビタミンがたっぷり含まれており体のほてりをおさえ、暑い季節には体調を整える効果があります。
旬の野菜を味わって元気に毎日を過ごしましょう。

夏バテを予防する食材

子どもは体温調節機能が未発達で、汗で水分を失いやすく
夏場の体調管理には注意が必要です。
食べることが体づくりの基本ですから、夏バテになる前に
しっかり栄養をとって対策しておきたいですね。
特にたんぱく質やビタミンB$_1$、ビタミンB$_6$、ビタミンCなどを
積極的にとるとよいでしょう。



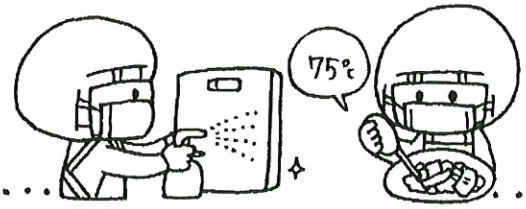
【おすすめ食材】

豚肉・うなぎ・・・・・たんぱく質と疲労を軽減するビタミンB$_1$が豊富
枝豆・チーズ・・・・・枝豆はたんぱく質、ビタミン類のほか、体の水分量を調節するカリウムが豊富
トマト・オクラ・・・・旬の夏野菜は栄養価が高いので、効率よく栄養をとれる
大豆製品・・・・・・・・納豆や豆腐などの大豆製品は、たんぱく質やビタミン、食物繊維が豊富

食中毒の種類と家庭での予防

食中毒の中で発生件数が多いのは、サルモネラ菌やカンピロバクターなどによる細菌性中毒とウイルス性中毒で、この２種類で全体の約８割になります。
食中毒の予防は、細菌やウイルスを「つけない」「増やさない」「やっつける」ことが３原則です。そのためには家庭でも、調理前はしっかり手洗いをする、調理後はすぐに食べる、食品は十分に火を通すなどに気をつけましょう。

保育園の給食では、レタスやトマトなどの生食する食材は、次亜塩素酸を含んだ**酸性電解水**を使用して殺菌しています。残留性が低く塩素臭がほとんど残らないので安心して食べることができます。
そのほかにも、哺乳瓶やおもちゃ、砂場などの殺菌や拭き掃除にも酸性電解水を使用しています。



食育だより

令和５年　春号
しみず保育園

新年度がスタートし１か月半がたちました。新しい生活、新しい環境にワクワク、ドキドキしている子どもたち。毎日を元気で過ごせるように、おいしい給食づくりを心がけていきます。
食事の時間が待ち遠しく、みんなで食べることが楽しみな子どもになってほしいと思っています。

食べきれる量で、嫌いな食べ物をなくす工夫を

幼児の場合、うまく咀嚼できなかったり、初めての食べ物に戸惑ったり、苦みを感じるなどで、食べ物を嫌いになることが多いようです。食べやすい味付けや盛り付け、おいしそうに食べて見せるなどの工夫をしましょう。
最初は食べきれる量で。「食べきれた！」という達成感が次回の食欲につながります。また「これを食べるとお肌がつるつるになるよ～。これは筋肉になるよ」などと効能を教えてあげてもよいでしょう。



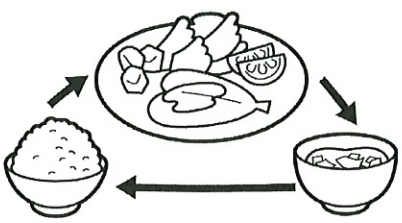
かんたん！ 朝ごはん

忙しい朝に料理をするのはなかなか難しいですが、脳を動かすエネルギー源であるブドウ糖がとれるごはん食がおすすめです。朝から面倒だな…という家庭でも大丈夫。具だくさんのスープや味噌汁に、おにぎりだけでも十分です。味噌汁やスープに入れる食材は前日に切っておき、朝は火を入れて味を調えるだけにしておくと簡単です。おにぎりはラップを使って握るとお皿も手も汚れず、洗いものが少なくて済みます。



三角食べのすすめ

ひとつのお皿の料理を食べ終わってから次のお皿へと、「ばっかり食べ」をしている子が多く見られます。苦手な物には手をつけないで残したり、好きなおかずだけでおなかいっぱいにならないよう、バランスよく順番に食べる「三角食べ」（ご飯⇒汁物⇒おかず⇒ご飯…）ができるように、ご家庭でも声かけをお願い致します。



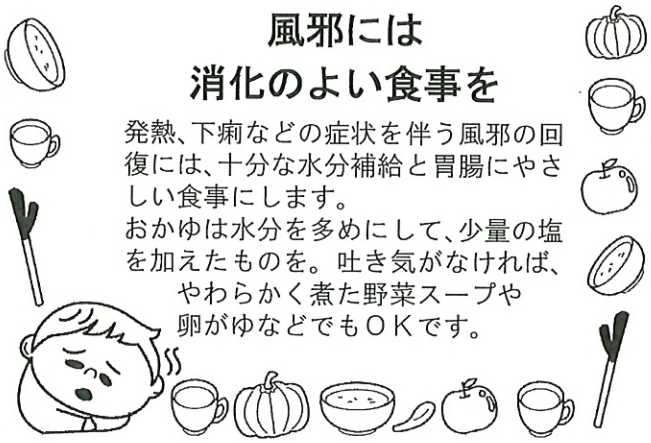
※献立表、食育だより、お誕生会のメニューなどは保育園のホームページでもご覧いただけます。

食育だより

令和５年　冬号
しみず保育園

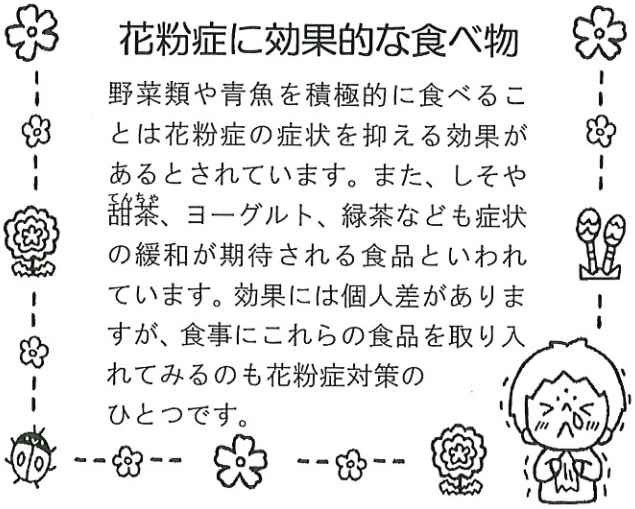
節分を過ぎると、暦の上では春を迎えますが、まだまだ寒い日が続いていますね。
風邪などの感染症予防のためにも手洗い・うがいを欠かさず、バランスの良い食事と十分な睡眠を心がけましょう。

風邪には消化のよい食事を



発熱、下痢などの症状を伴う風邪の回復には、十分な水分補給と胃腸にやさしい食事にします。
おかゆは水分を多めにして、少量の塩を加えたものを。吐き気がなければ、やわらかく煮た野菜スープや卵がゆなどでもＯＫです。

花粉症に効果的な食べ物



野菜類や青魚を積極的に食べることは花粉症の症状を抑える効果があるとされています。また、しそや甜茶、ヨーグルト、緑茶なども症状の緩和が期待される食品といわれています。効果には個人差がありますが、食事にこれらの食品を取り入れてみるのも花粉症対策のひとつです。

子どもの食事Ｑ＆Ａ

Q. 自分から食べようとしない３歳の子どもに食べさせてもよいですか

A. 甘えたい気持ちを満たすと自立に近づく

３歳という年齢から「自分で食べられるよね」と促したほうがいいのか悩みますね。真面目なお母さんほど「ここで甘やかしてはいけない」と思ってしまうかもしれません。
この場合、食べさてあげることを「甘やかし」と考えなくてもよいでしょう。
自分でできることが増えていても、頑張りすぎて疲れてしまったり、うまくできなくてショックを受けたりして、甘えたくなるときがあります。
甘えたい気持ちが満たされれば、だんだん自立していくはずです。



お知らせ

園では、昨年の秋頃からスチコンを導入しています。
スチコンとは、スチームコンベクションオーブンの略で、熱と蒸気で、焼く・煮る炒める・揚げる・蒸すなどの加熱調理を行う調理器具です。一度に大量の調理ができたり、時間の短縮ができるため福祉施設、病院、ホテルなどで使用されています。
園の給食の“○○フライ”や“○○揚げ”などのメニューも、油で揚げていないものがほとんどなので、ヘルシーで身体に優しい料理が提供できます。

食育だより

令和４年　秋号
しみず保育園

寒さが感じられる日が続き、冬がすぐそこまで来ているようです。この時期は旬の食材が豊富に出回ります。旬の食材を使った食事で、これからの寒さに備えていきましょう。風邪などの予防にこまめな手洗い・うがいも忘れずに。

丈夫な体をつくる食べ物

病気から子どもの体を守るために、食生活で免疫力を高めましょう。朝は、味噌汁や納豆などの発酵食品を含むメニューで酵素を摂りましょう。毎日の食事には、卵、魚、肉、大豆製品などのたんぱく質を多く含む食品をバランスよく選びましょう。また、野菜や果物からビタミンの摂取を忘れずに。冬の時期は、１日に１個、みかんを食べることで手軽にビタミンＣを摂ることができます。

チャレンジ！食育

先月、ひまわり組さんがホットケーキ作りに挑戦しました。自分たちで作ったホットケーキは、さらにおいしく感じたようですよ。

子どもが食への興味･関心を高めるきっかけになるのが、料理のお手伝い。発達段階に合わせて、子どもにできることをやってもらいましょう。こんなお手伝いはいかがですか。

1～2歳	3～4歳	5～6歳
野菜をちぎる、団子を丸める、泡だて器や菜箸などで混ぜる	卵を割る、ピーラーで野菜の皮をむく、ラップを使っておにぎりを握る	ホットプレートでホットケーキや目玉焼きを作る、ちぎった野菜を合わせてサラダを作る

子どもの食事Ｑ＆Ａ

Q. ２歳の子どもですが、ふりかけごはんしか食べません。
栄養の偏りが心配です。



A. しばらくは見守りつつ、食べないものも食卓に

それしか食べない「ばっかり食べ」は２～３歳児に多く見られますが、多くの場合、ずっと続くわけではありません。成長の遅れや疲れやすい、口内炎などのサインがなければ、過度に心配せずに見守りましょう。
食べられないものも味や硬さ、見た目の雰囲気などを変えながら食卓に出し続けてみてください。そして大人がそばで一緒においしそうに食べてみてください。ふとしたきっかけで食べるようになることもあります。一口でも食べたら、思い切りほめてあげましょう。

食育だより

令和４年　夏号
しみず保育園

暑い毎日が続いていますね。夏バテにならないためには、規則正しい生活と食事を心がけ睡眠をしっかり確保して、元気に夏を過ごしましょう。

不足しがちな栄養素

暑い日が続くと、食事もさっぱりしたものになりがちですが、そればかりではスタミナ不足が心配です。体をつくるたんぱく質や、体の機能を維持するビタミンやミネラルが不足すると、夏バテでさまざまな症状が出てしまいます。特に夏場はエネルギー代謝に必要なビタミンＢ群が不足しがちなので、豚肉やレバー、うなぎ、えだまめ、ごま、胚芽米など、ビタミンB1の豊富な食材を摂るようにしましょう。

外出先でも食前に手洗い 食後にうがいを習慣に

食事前の手洗いや食後の歯磨きは、ウイルスによるかぜや食中毒などの感染症や、むし歯を予防するために、とても大切です。外食時や公園などでお弁当を食べるときも、必ず先に手洗いをさせましょう。歯磨きは外出先では難しいことが多いですが、そういう場合は、食後にブクブクうがいをさせて。外出先ではつい気が緩みがちですが、手や口の中の清潔習慣は忘れないようにしましょう。



子どもの食事Q&A

Q. 食事に集中できず、落ち着いて食べられません

A. 原因を探ったうえで対処する

子どもが食事中にじっとしていられない場合は、様々な原因が考えられます。
無理に座らせようとするのではなく、よく観察して、原因に応じた環境の見直しをしてみましょう。

・食事前に遊んでいたものが気になる
・足が床につかず、落ち着かない
・おなかがいっぱいで、もう食べたくない
・ほかの家族が動いている姿が目に入って気が散る
・食事時間が長すぎて飽きてしまう





園庭ではキュウリ、トマト、なす、かぼちゃ、ベビーキャロットなどを育てています。
今年は長雨の影響で収穫量は少なかったですが、とれた野菜は、サラダや酢の物にしておいしくいただきました！

食育だより

令和４年　春号
しみず保育園

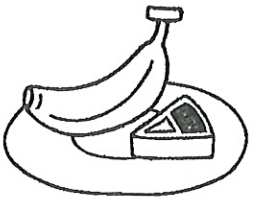
新年度を迎え1か月半がたちました。4 月は泣いていた子も、笑顔が見られるようになり、保育園での生活にも少しずつ慣れて落ち着いて過ごせるようになってきているようです。

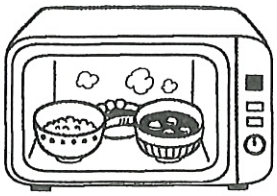
保育園では、1～2 歳児で 1 日の栄養摂取基準の 50%、3～5 歳児で 45%を給食(おやつを含む)で提供することを目標としています。

朝ごはんを食べよう!

朝ごはんは１日のパワーの源。朝ごはんを食べると体温が上がり、体の働きが活発になり、集中力もアップします。健康のためにも、脳の働きを高めるためにも、しっかり朝ごはんを食べましょう。
朝ごはんを食べたいけれど、時間がない。そんな時におすすめのメニューを紹介します。

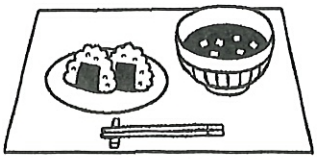
チーズやバナナなど、
そのまま食べられるもの





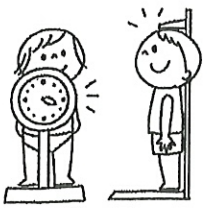
前日の夕食の残りを
温め直して

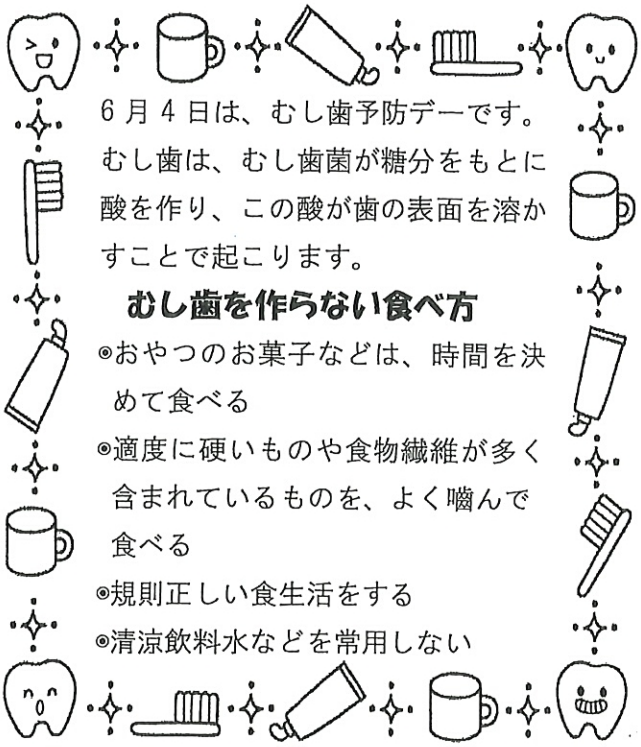
おにぎりと
インスタントみそ汁で
簡単に



身体計測

保育園では、毎月身体計測を行っていますがそのうち年３回カウプ指数判定を算出しています。(2 歳児以上 お便り帳に記入)
カウプ指数は**体重ｇ÷身長㎝÷身長㎝×10**で計算できます。
16.5 以上で太りぎみ、18.0 以上(2 歳児と 5 歳児は 18.5 以上)で太りすぎ判定となります。
神経質になりすぎることはありませんが、徐々に数値が上がってくるようなら注意が必要です。





6 月 4 日は、むし歯予防デーです。
むし歯は、むし歯菌が糖分をもとに酸を作り、この酸が歯の表面を溶かすことで起こります。

むし歯を作らない食べ方

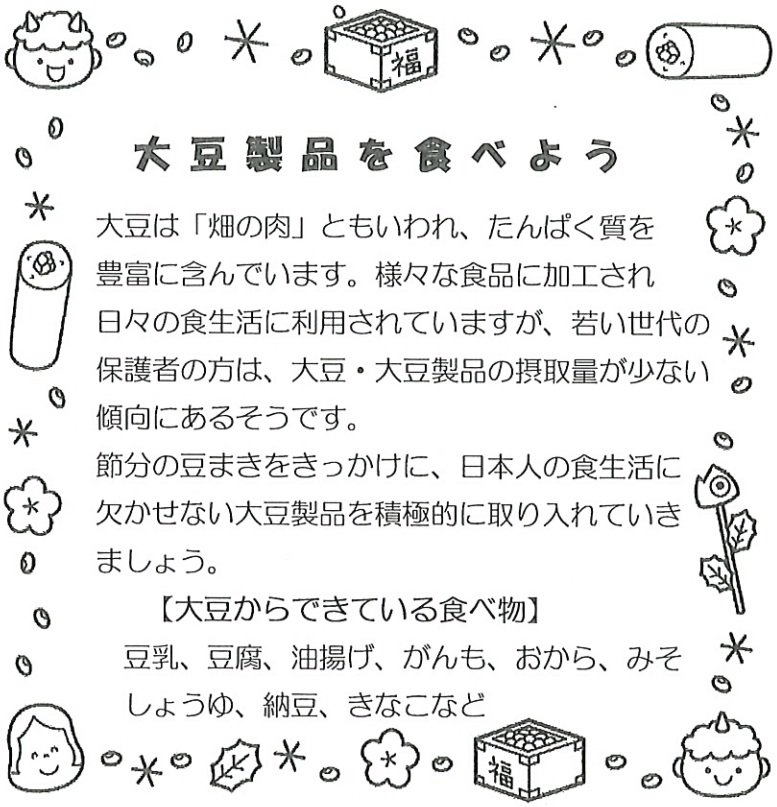
◎おやつのお菓子などは、時間を決めて食べる
◎適度に硬いものや食物繊維が多く含まれているものを、よく噛んで食べる
◎規則正しい食生活をする
◎清涼飲料水などを常用しない

＊６月には、ひまわり組のクッキー作りを予定しています。
＊献立表、食育だより、お誕生会のメニューなどは保育園のホームページでもご覧いただけます。

食育だより

令和４年　冬号
しみず保育園

２月は１年の中で一番寒い月ですが、節分を境に徐々に日が伸びて春になる準備が始まります。
晴れている日は外で元気に遊び太陽の光を浴びましょう！



大豆製品を食べよう

大豆は「畑の肉」ともいわれ、たんぱく質を豊富に含んでいます。様々な食品に加工され日々の食生活に利用されていますが、若い世代の保護者の方は、大豆・大豆製品の摂取量が少ない傾向にあるそうです。
節分の豆まきをきっかけに、日本人の食生活に欠かせない大豆製品を積極的に取り入れていきましょう。

【大豆からできている食べ物】

豆乳、豆腐、油揚げ、がんも、おから、みそ
しょうゆ、納豆、きなこなど

『食べたものはどこへいくのかな?』

先日、給食担当者による食育指導を行いました。。

口から入った食べ物が、どのようにして体の中を通って排泄されるのかを、体の中のイラストを使って説明しました。

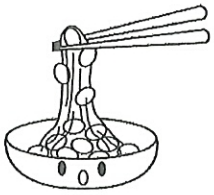
子どもの小腸の長さは約５ｍあり、ひもで示してみたら、その長さにとても驚いているようでした。

また、うんちについても触れ、食べた物とうんちは深く関係することから、冷たいものやおやつばかり食べずに、ご飯や野菜、肉、魚など何でも食べることが大切だということも学びました。

レシピ

おすすめレシピ

五　目　納　豆



●材料

ひきわり納豆	200ｇ
玉ねぎ	50ｇ
しらす干し	20ｇ
ロースハム	25ｇ
プロセスチーズ	20ｇ
だし汁	100 cc程度
しょうゆ	適量

●作り方

①玉ねぎとプロセスチーズはすりおろしておく。
②ロースハムは細かく切っておく。
③ボウルに全ての材料を入れ、だし汁としょうゆを加え味をととのえる。

※保育園では煮干しだしを使用していますが、かつおだしでもいいです。

食育だより

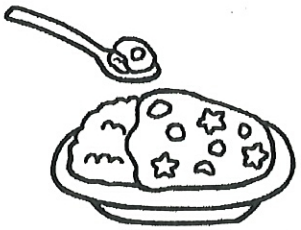
令和３年　秋号
しみず保育園

冬の足音が聞こえ始めた１１月。朝晩冷え込むようになり、体調を崩しやすい時季ですが、寒いからといって部屋にばかり閉じこもらず、外に出て体を動かしましょう。体を動かすことで自然におなかがすいて食欲も増してきます。

温かく栄養満点の食事を十分にとって、病気に負けない体づくりに努めましょう。

非常食献立を体験しました！

９月に非常食献立を体験しました。
メニューは、ご飯、レトルトカレー、バナナ、紙パック入りの飲み物でした。
災害時用に保育園に保存している非常食を見たり、どんな時に、どのようにして食べるのか話を聞いてから食べました。
さくら組とひまわり組の子どもたちは、床に座り、椅子をテーブル代わりにして食べたのでいつもと違った雰囲気が味わえたと思います。
普段の給食と比べて、量的に物足りなかったと思いますが、みんなおいしそうに食べてくれました。
レトルトカレーを見て「いつもおうちで食べているのと同じだ！」と言っていた子もいましたよ(^^)



栄養素たっぷりのキノコ

秋の食材に欠かせないキノコ。食物繊維・ビタミンD・ミネラルなどを豊富に含んでおり、香りが良く、どんな料理にも合う優れものです。キノコを食べることで、便通も良くなります。また、キノコはカリウムが多いため、塩分の過剰摂取を抑制するともいわれます。

- シイタケ・マイタケ➡免疫力をサポート
- エリンギ➡食物繊維・ナイアシンが特に豊富。歯ざわり抜群！
- エノキタケ➡精神安定に効果的な天然アミノ酸のギャバが豊富

食品ロスをなくそう

食品ロスとは、まだ食べられるのに、食べ残しや売れ残り、賞味期限切れなどの理由から廃棄されてしまう食品のことです。日本国内では年間 600 万トン以上の食べ物が捨てられており、約半分は家庭から出ています。
買い物で買いすぎない、料理を作りすぎない、残さず食べるなど日頃の生活を見直すことで食品ロスを減らしていきましょう。

食育だより

令和３年　夏号
しみず保育園

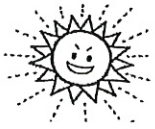
ジリジリとした日差しが肌に刺さるほどの暑さです。暑いからと言って、冷たい飲み物や食べ物ばかりとっていると、栄養のバランスが崩れ、体調も崩れやすくなります。夏バテ予防に栄養たっぷりの食事を心がけ、楽しく夏を乗り切りましょう。

ソフトドリンクの糖分

暑い夏、熱中症を防ぐためにも水分補給は大切ですね。一日に必要な水分量は、乳児で体重１kg あたり約 150ml、幼児で 100ml。体重 15kg の子どもなら、1500ml もの水分が必要だということになります。

おすすめは、水か甘味を加えていないお茶。スポーツドリンクや果実飲料などのソフトドリンクは思った以上に糖分が含まれているので注意が必要です。それぞれの糖分の量を知り、子どもに与えすぎないように気をつけましょう。





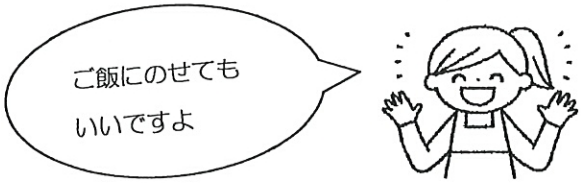
ソフトドリンクの糖分量目安

スポーツドリンク 500ml	31g(角砂糖約 7.8 個)
オレンジジュース 200ml	21g(角砂糖約 5.2 個)
野菜ジュース 200ml	15g(角砂糖約 3.7 個)

レシピ

おすすめレシピ

ビビンバ



●材料

豚肩ロース肉・・・300ｇ	焼肉のたれ・・・適量
ほうれん草・・・・200ｇ	しょうゆ・・・・適量
もやし・・・・・・200ｇ	酒・・・・・・・適量
にんじん・・・・・80ｇ	サラダ油・・・・適量
ねぎ・・・・・・・1/3 本	
いりごま・・・・・適量	
にんにく・・・・・1 片	

●作り方

1.肉は細切りにし、みじん切りにしたねぎとすりおろしたにんにくを合わせ、酒としょうゆで下味をつける。

2.にんじんは千切り、ほうれん草は茹でて３㎝の長さに切る。

3.フライパンに油を敷き、１ともやし、にんじんを炒め、焼肉のたれで味付けし、最後にほうれん草といりごまを入れて混ぜる。

食育だより

令和３年　春号
しみず保育園

新年度を迎え、園生活にもそろそろ慣れてきた頃ですが、この時期は突然体調を崩してしまいがちです。子どもたちの表情や食欲の変化に十分注意しながら、体調管理に気をつけていきましょう。

食事の量

１日に必要なカロリーは？

１日に必要なカロリーは、体格や運動量によってちがいます。成人女性（身体活動レベル：ふつう）の１日の必要カロリーは2050kcalなので、１～２歳ならお母さんの約半分、３～５歳は半分強というのが食事量の目安になります。

●幼児の１日のエネルギー必要量

	女の子	男の子
１～２歳	900kcal	950kcal
３～５歳	1250kcal	1300kcal
６～７歳	1450kcal	1550kcal

（厚生労働省「日本人の食事摂取基準」より）



●１食の目安

	１～２歳	３～５歳
ごはん	子ども茶碗１杯	子ども茶碗１杯強
主菜	鮭切り身１/３	鮭切り身１/２
副菜 汁物	野菜・果物・乳製品など、 量よりも栄養バランスが大事です。	

不足しがちな栄養素は？

授乳が終わると、健康な骨や体をつくるのに欠かせない鉄分やカルシウムが不足しがちになります。バランスよく栄養をとるため、楽しい会話や料理のお手伝いをしてもらいながら、さまざまな食材にトライしてみてください。

腸の調子を整えましょう

便秘のため、園で腹痛を訴える子どもが増えてきています。１日を元気に過ごすには、快眠、快食と共に「快便」がポイントです。うんちを出やすくするには、朝食を必ず食べることが大事です。また、便秘の予防には、海藻やいも類、野菜など食物繊維が多い食べ物が効果的です。腸の調子を整えて１日をスッキリスタートさせましょう。





- ✿暑くなってくると、おしぼりや箸箱が汚れやすくなりますので、時々漂白するなどして清潔に保ちましょう。
- ✿メニューによっては、スプーンを使う場合がありますので、箸とスプーンの両方を準備してください。
- ✿園では、給食の時間に箸の持ち方や使い方を練習していますが、ご家庭でもご協力お願いします。

食育だより

令和３年　冬号

しみず保育園

暦の上では春が近づいていますが、まだまだ寒い日が続いていますね。
温かい具だくさんの汁ものなどで体を温め、１日を元気にスタートさせましょう。

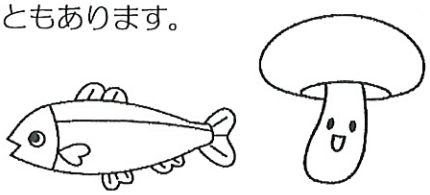
ビタミンD不足に気を付けよう

新型コロナウイルスによる外出制限や感染予防のため、子どもの外遊びの時間が減っているという調査結果が出ているようです。そのことにより運動不足になるだけでなく、ビタミンD不足が心配されています。

ビタミンDは食事から摂取する以外に、日光に含まれる紫外線を浴びて生成されるので「太陽のビタミン」とも言われています。不足するとカルシウムが骨に沈着しにくくなるので骨軟化症や骨粗しょう症の原因になることがあります。乳幼児では、くる病、成長障害を起こすこともあります。

成長著しい子どもにとって、太陽光は欠かすことができないものなので、意識して外遊びの時間を作りましょう。

ビタミンDは、きくらげや干し椎茸などのきのこ類、鮭、まぐろ鯖などに多く含まれています。



福を呼ぶ豆まき





節分の豆まきは、季節の変わり目に起きやすい体調不良(邪気＝鬼)を払い、福を呼び込むために行います。そして、鬼をやっつけるために使われるのが、大きな豆＝「大豆」です。ちなみに大豆は、生でまくと芽が出て縁起が悪いとされているため、必ず煎った豆を使います。地域により殻つきの落花生で豆まきをするところもあります。鬼役になったり、豆を投げる役になったり、「鬼は外、福は内」と声を出しながら楽しんでください。



おもちつきをしました

毎年、おじいさん、おばあさん方にお手伝いをお願いしていましたが新型コロナウイルス感染予防のため今回は子どもたちと先生だけで行いました。

慣れないもちつきに、悪戦苦闘していた先生たちでしたが、子どもたちの「よいしょ！よいしょ！」のかけ声に励まされ無事につき終えることができました。

一口サイズに切ったおもちを、ごまだれ、きな粉、しょうゆなどでいただきました。つきたてのおもちは、やわらかくてとってもおいしかったですよ(^^)