

# 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、食べさせてあげてを「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、甘えたいときがあります。

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よ。



## 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“〇〇フライ”や“〇〇揚げ”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。