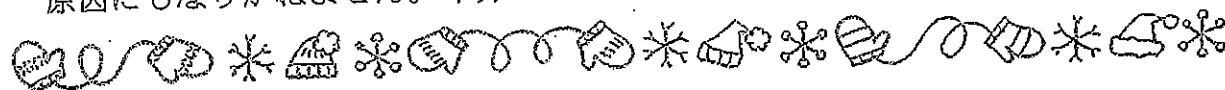


給食だより

2021年2月
五十川保育園



春とは名ばかりでまだ真冬のように寒い日々が続いています。寒くてつい手洗いやうがいをおろそかにしてしまいがちですが、寒さに負けずこまめに行う習慣をつけ、バランスのとれた食事に気をつけ、寒い冬を乗り切っていきましょう。又、この時期は、暖房をよく利用しますが、換気をこまめに行いましょう。暖かい部屋に放置した食品は、食中毒の原因にもなりかねません。十分に注意しましょう。



野菜のはなし

◆子どもの苦手な野菜

子どもは、野菜のくせのあるにおいや味、食感などを苦手と感じるようです。

- 辛み、においが強い…たまねぎ、ねぎ類など
- 苦味が強い…ピーマン、ゴーヤ、セロリなど
- 食感が苦手…青菜、なすなど



◆苦手な野菜をおいしく食べるポイント

☆調理法を工夫する

ピーマンは、せん切りにして、さっとゆでると苦味がやわらぎ食べやすくなります。カレーパウダー、ケチャップ、バター、しょうゆなどの調味料を使ったり、子どもの好きなものと組み合わせるなどして工夫しましょう！
青菜など繊維質で口に残るような野菜は、大人用よりも細かく切ったり、やわらかく煮ることで食べやすくなります。

☆子どもが食べられる量を出す

野菜をたくさん食べてほしいから…とはじめからたっぷり盛りつけられると、食べる前からうんざりしてしまう場合もあります。苦手な料理、初めて食べる料理は、ひと口で食べられる量を出してあげましょう。「全部食べたね！すごい！」とたくさんほめてあげることで食べる意欲もわいてきます。

☆大人や子どもたちと一緒に楽しい雰囲気の中で食べる

大人や子どもたちと一緒に「これおいしいね！」と言いながら食べることで、食べてみようという意欲が生まれてきます。また、食事の前にはおなかをすかせておくことも大切です。

☆実際に野菜に触れ、興味を持たせる

一緒にスーパーに買い物に行く、野菜ちぎりなどのお手伝い、一緒に野菜を育てる、野菜の絵本を讀んでみるなど、子どもが野菜に親しみ、興味を持つよう働きかけてみましょう。

献立表

日	曜	昼食	3時	3歳未満児追加	延長
				10時	
1	月	麦御飯 人参のグラッセ 魚のパン粉焼き 具だくさんみそ汁	豆 マーラーカオ	⊕ ウエハース	⊕ バナナ
2	火	麦御飯 みそ汁 高野豆腐の卵とじ レモン酢和え	飲むヨーグルト ひじきのコロコロ揚げ	⊕ もも缶	⊕ フルーツゼリー
3	水	ぶどうパン ゆでブロッコリー ローストチキン 南瓜スープ	⊗ みかん あずきなクラッカー	⊕ バナナ	⊕ ブランクッキー
4	木	麦御飯 サラダ菜 魚のタルタルソースかけ 豆腐と野菜の清汁	⊗ 4日ドーナツ 18日フルーツサンド	⊕ 野菜せんべい	⊕ りんご
5	金	麦御飯 ハンバーグ レタス きのこ豆乳のコーンスープ	⊗ フルーツヨーグルト	⊕ りんご	⊕ ウエハース
6	土	きつねうどん バナナ オレンジジュース	⊕ じゃがあられ	⊕ パイン缶	
8	月	かしわ御飯 鮭と青菜のオイスターソース炒め 卵とわかめの清汁	⊗ 米粉の人参おやき	⊕ バナナ	⊕ みかん
9	火	麦御飯 コロッケ レタス 大根のみそ汁	⊗ いちご牛乳寒天	⊕ ふわふわチップ	⊕ りんご
10	水	ミルクパシ 野菜スープ ポークチャップ サラダ菜 南瓜とさつま芋のサラダ	豆 苺 ココアゼリー	⊕ チーズ	⊕ バナナ
25	木	麦御飯 清汁 魚のごまみそ焼き トマト 五目きんぴら	⊗ 肉まんじゅう	⊕ みかん	ヨーグルト 知のクラッカー
12	金	麦御飯 カレー煮 小松菜とひじきの和え物	⊗ チーズケーキ	⊕ りんご	⊕ ミレービスケット
13	土	ツナのトマトスパゲティ バナナ りんごジュース	⊕ 丸ポーロ	⊕ キウイフルーツ	
行事 16日 誕生会				⊗ スキムミルク	
昼食 鮭ごはん 鶏のマリネ焼き ミネストローネスープ トマト マカロニとハムのサラダ 一口ゼリー				豆 牛乳	
3時 オレンジケーキ ぶどうジュース					