



# 4月食育だよ!

## しんあい保育園の給食について

- 昼食とおやつ(15時)を提供します。沼津市の献立を参考に栄養士が献立を立てています。  
**毎月献立表を配布します。ご家庭で必ずチェックして食べたことがないものがないか確認し、食べたことがないものがあったら、給食で提供される前に食べておいてください。**
- 食べる量や調理法などによって、アレルギーを発症してしまう場合があります。さまざまな食べ物をいろいろな調理法で試してください。また、乳幼児に発症しやすい乳・卵・小麦については下記の量を食べてきてください。  
**【牛乳 100 cc】【卵 M サイズ 1 個】【うどん 100g】**
- 乳児(いちご・もも・りんご組)は10時にもおやつがあります。主に牛乳、果汁、カルシウム飲料などの飲み物を提供しています。
- ホイップクリームがのったケーキ、チョコレートはもも組の12月から提供します。
- 献立はクラスによって違うこともあります。
- 行事や食育活動の中で献立に載っているもの以外のものを食べる場合があります。
- 魚は鮮魚店にて骨の処理をしてあるものを使用していますが、骨があることもあります。魚に限らず、よく噛んで食べるようにしましょう。
- 牛肉は提供しませんがハヤシライスのルウに牛エキスが入っています。
- 食育ひろばの前に当日の給食メニューを掲示します。お迎えの際にご覧ください。(5歳児が食べた量を掲示しています)
- 発注・仕入れ状況等の理由により、献立を変更する場合があります。
- そば、ピーナッツ、アーモンドなど、給食で提供する予定がないものも、ご家庭でアレルギーがないことを必ず確認しておいてください。右側に給食で提供している食材を記載していますので確認してください。



### 家庭で食後に異変が起きたら…

症状が軽く、すぐに治まったとしても、必ず園に伝えてください。

症状が起きたときにメモしておきましょう

- ・いつ
- ・どんな食べ物で
- ・どんな症状が出たか(じんましんが出た場合は写真に撮っておくと良い)
- ・症状がどのくらい続いたか

**普段食べているものでも急にアレルギー症状を起こしてしまうこともあります。**

**それが「アナフィラキシーショック」という命にかかわる危険な症状の場合もありますので、**

**ご承知ください。(保育園で急に起きてしまう場合もあります)**

給食に出てくる食材・食品です。必ず確認してください。

穀類	ごはん 食パン バターロール うどん そうめん ★中華麺 スパゲティ マカロニ 麩 ホットケーキミックス ビーフン
いも類	じゃがいも さつまいも さといも やまといも ながいも はるさめ
豆類	あずき グリンピース そら豆 大豆 枝豆 ひよこ豆 金時豆 白いんげん豆
大豆加工品	豆腐 高野豆腐 油揚げ 納豆 おから 豆乳 がんもどき 生揚げ
種実類	ごま くり
野菜類	いんげん さやえんどう おくら かぶ かぼちゃ キャベツ きゅうり にんにく ほうれん草 もやし なす こまつな しゅんぎく しょうが セロリー ズッキーニ ごぼう にら たけのこ たまねぎ とうがん だいこん とうもろこし みずな ねぎ れんこん はくさい にんじん ピーマン ブロッコリー 三つ葉 レタス トマト プチヴェール パセリ 菜の花 カリフラワー
果実類 ジュース類含む	いちご みかん・オレンジ・甘夏みかん等の柑橘類 すいか メロン バナナ ぶどう 梨 りんご キウイ パイナップル缶 もも缶 柿 ブルーベリー グレープフルーツ 洋梨 マンゴー
きのこ類	えのき しいたけ しめじ まいたけ マッシュルーム なめこ エリンギ
海藻類	こんぶ わかめ のり ひじき 寒天
魚介類	まぐろ あじ かれい かつお ぶり しらす さけ さわら さば さんま 金目鯛 たら いわし ししゃも いか えび かに ほたて あさり たこ ししゃも(卵含む)
水産練り製品	かにかまぼこ ★なると ★黒はんぺん ★ちくわ ★さつまあげ 魚肉ソーセージ
肉類	鶏肉 豚肉 牛肉(エキス)
食肉加工品	ハム ベーコン ★ウインナー ★焼き豚
卵類	鶏卵 うずら卵
牛乳・乳製品	牛乳 生クリーム ヨーグルト チーズ アイスクリーム マーガリン バター 乳酸菌飲料(ジョア・カルピス・ヤクルト)
調味料	ケチャップ しょうゆ みそ 砂糖 酢 サラダ油 ウスターソース ごま油 コンソメ 鶏ガラスープ カレー粉 だしの素 ★マヨネーズ テンメンジャン ホットケーキシロップ カレールウ ハヤシルウ こしょう
菓子類	クッキー・ビスケット類 せんべい ゼリー類 ★プリン ケーキ ココア カルシン カスタードクリーム ジャム類 チョコレート ラムネ あめ 和菓子

★は卵を使用していない食品です。

いろいろな食べ物を食べて、食の幅を広げましょう!

上記以外にも使用される食材・食品も給食で提供されることもあります。

献立表をチェックしてください。

# 生活リズムを整えましょう！

## なぜ早く寝ないといけないの？

子どもの成長に必要な「成長ホルモン」が深い睡眠をとっている時の22時～2時頃に分泌されます。

この時間帯に深い睡眠をとるには早く寝ることが必要です。

また、遅く寝て、早く起きることによって睡眠不足になってしまいます。

しっかり睡眠がとれないとこんな子になってしまいます…

- ・相手の表情や声の様子などから気持ちを読み取り、相手とのコミュニケーションが取れない
- ・「やってはいけないことはしない」と行動を抑制したり、悲しみや悔しさを我慢したりする気持ちが育たない
- ・「やるべきときにやる」集中力や、音楽や絵画など想像力が育たない

## なぜ早く起きなければいけないの？

朝、太陽の光を浴びることによって体内時計がリセットされて体が目覚めます！

## なぜ朝ごはんを食べなければいけないの？

朝食は、1日の元気の源！脳にエネルギーを補給し、体を目覚めさせる役割があり、

朝ごはんを食べないと… ・頭がボーっとする ・疲れやすい

・わけもなくイライラする などの症状がみられます

朝ごはんを食べられないのは間食のし過ぎも理由のひとつです。夕食の前や後にお菓子を食べたり、ジュースを飲んでしまい、夕飯や朝ごはんの時間にお腹がすいていなくて食べられない場合もあります。

## なぜ朝うんちなの？

食後は排便しやすくなります。特に朝ごはんをしっかり食べる事によって、排便が促されます。

また、小学校へ行くと、学校で排便をすることが恥ずかしかったり、からかわれてしまったり…

我慢することが便秘につながってしまうこともあります。

朝のトイレタイムを設けて朝うんちを習慣づけさせましょう。

## 遅くても9時30分には寝ましょう

## 目標は8時30分に寝て10時間以上の睡眠です！



朝、起きられない・グズる・朝ごはんを食べてくれない…  
 子どもにはよくあることですが、睡眠不足などの生活習慣を見直すことで改善することもあります。お子さんの対応で困ったことがあったら、  
**まずは早く寝ることを心がけてみてください。**

生活習慣が大切なのはよくわかってる…でもできないんです…。

お仕事でお疲れの中、家事も子育ても大変でしょう。しかし、生活習慣は体の基礎を作る子どもにとって、とても大切なことです。どうしたら、早寝・早起き・朝ごはんができるか、**ご家族で話し合ってみてください。**

**太陽の下でたくさん遊んで、お腹がすいて、よく食べて、お腹がいっぱいになったら、よく寝る…**

**正しいリズムで健やかに成長しますように♡**

# 楽しい食事を♪

子どもは大人が食べる姿を見て「こういうふう食べるんだ！」と真似をして食べるようになります。また、楽しい雰囲気です事をしていると「食べるこって楽しい！もっと食べたい！」とよく食べるようになります。



## 苦手克服作戦！！

子どもが苦手なものは「残されても嫌だから」と言って、作らなくなりがちですね。しかし、苦手なものでも、家族が「ああ、おいしい！」と美味しそうに食べているところを見ていると「自分も食べられるんじゃないか？」と苦手意識が薄らぎ、食わず嫌いの子も食べてみようという気持ちが生まれます。また、子どもが苦手なものを食べたくないと言ったときは強い口調で叱らないようにしましょう。「1口だけでも食べてみよう」と優しく声をかけて無理に食べさせなくて大丈夫です。

## 食事のマナーは食べている人を見て覚えます！家族で確認してみましょう

- 正しい箸の持ち方ができていますか？
- 正しい姿勢で食べていますか？(肘をついたり、テーブルに対して体を横に向けたりして食べていませんか？)
- 正しく食器を持って食べていますか？(箸を持っていない方の手を正しく使えていますか？)
- 楽しく会話をしていますか？(食事中に汚い話をしていませんか？テレビを消していますか？)
- 口の中に食べ物が入っている時にしゃべったり、音を立てて食べたりしていませんか？
- 食器や食べ物で遊んだりしていませんか？

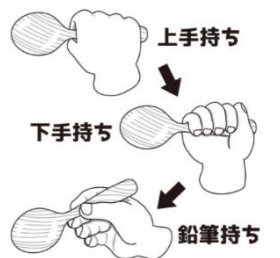
## 練習してみましょう！

1歳を過ぎたらスプーンの練習をします。1歳半になったら手を返して持てるようになるので、下手持ちにし、鉛筆持ちに移行していきます。

鉛筆持ちが上手になったら、箸の練習を始めます。

トレーニング箸は正しい箸の持ち方と持ち方が違う場合があるので、使用しなくても大丈夫です。

みかん組以降は箸で給食を食べるため、保育園ではりんご組の1月から箸の練習を始めます。ご家庭でも焦らず、楽しく練習してみてください。



## 離乳食のポイント

生後5～6ヶ月ごろ	食べることに慣れましょう。口を閉じてゴクンができるように練習します。
生後7～8ヶ月ごろ	舌でつぶしてモグモグの練習をします。この時期以降にしっかりとモグモグができることが咀嚼力成長のカギとなります。噛めない・丸飲みになると思ったら、モグモグができる大きさや固さに工夫して調理しましょう。
生後9～11ヶ月ごろ	歯ぐきでつぶしてカミカミの練習をします。手づかみ食べをどんどんさせ、前歯でかじり取る練習をしましょう。
生後12ヶ月以降	保育園では1歳2ヶ月を目安に完了となります。苦手な食べ物が増える時期です。また、薄切り肉や魚のパサパサ感なども嫌がります。とろみをつけたり、刻んだりしてみましょう。口の中に一度にたくさん詰め込んでしまう場合は、口の幅より大きな円盤状のもの(ホットケーキなど)を手づかみで食べ、一口で食べられる量を覚えさせましょう



ジュースやチョコレートなどの砂糖がたくさん含まれたお菓子は、一度覚えてしまうとどんどん欲しがります。特別な日だけにしましょう。また、食事が食べられない、お腹がすかないほどの間食のし過ぎはやめましょう。