

4月 食育だより

令和5年4月1日
しんあい保育園

入園・進級おめでとうございます♪今年度も安全でおいしく楽しい給食を提供していくと共に、子どもたちが、元気に成長しますように応援していきます♡保護者の皆さんもご協力をお願いします。

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つたら、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 100cc】【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、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(現在は玄関)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。



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 ロールパン 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 だいこん 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 ブチヴェール パセリ とうがん カリフラワー 菜の花 チンゲンサイ
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(卵含む) いか えび かに ほたて あさり たこ
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 はんぺん
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 うすら卵
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・ヤクルト等)
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 カスタードクリーム ジャム類 チョコレート ラムネ あめ あんこ 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。

その他 給食では使用しませんが下記の食品・食材もアレルギーがないことを確認しておきましょう。

【ピーナッツ アーモンド クルミ カシューナッツ そば たらこ いくら】

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)

生活リズムを整えましょう！

今年度も早寝・早起き・朝ごはん・排便チェックを行います。ひとつでも多く〇になるように頑張りましょう！

遅くても9時半までには寝よう！

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。**目標は8時30分に寝て10時間以上の睡眠です！**

早寝が出来なくて睡眠不足だと…

- ・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

毎日早起きしよう

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！また、朝5～7時までの太陽の光には幸せホルモンがたくさん分泌され、心のバランスが整います。休日も登園する日と同じ時間に起きてリズムを整えましょう。



毎日朝ごはんを食べよう！

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、頭がボーっとしたり、疲れやすくなったり、わけもなくイライラしたりします。

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。夕食の前や寝る前にお菓子を食ったり、ジュースを飲んだりしてしまい、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、悪循環になってしまいます。3食毎日決まった時間に食べるように心がけましょう。



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。



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。

太陽の下でたくさん遊んで、お腹がすいて、お腹いっぱい食べて、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、楽しい雰囲気ですべてを食べていると「食べることって楽しい！もっと食べたい！」とよく食べるようになります。



いろいろな味を覚えよう

子どもが初めて見るものや食べ慣れないものは、食べないことが多いです。しかし、食べたくないものや苦手なものでも、家族が「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「食べたい」と気持ちが生まれやすくなり、苦手意識が薄らぎます。子どもが食べないものでも、なるべく食卓に出して、少しずつでも食べるように促していきましょう。特に給食では魚料理、筑前煮などの和風の煮物、かぼちゃ、ピーマン、なす、きのこなどの野菜、煮豆や豆ごはんなどの豆類、ちらし寿司などのすし飯などが食べ慣れていないようで給食でも残食が多くなりがちです。冷凍食品や総菜で少しだけ買うでもいいので、ご家族で楽しみながら食べてみてください。

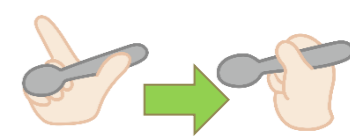

また、子どもが苦手なものを食べたくないと言ったときは強い口調で叱らないようにしましょう。「食べるととっても元気になるよ」と優しく声をかけて無理に食べさせなくて大丈夫です。

食事のマナーは食べている人を見て覚えます！

ご家庭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？

ご家庭でも練習しましょう！

9～11ヶ月ごろ	手づかみ食べをどんどんさせ、前歯でかじりとる練習をしましょう。 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
1歳ごろ	保育園では1歳2ヶ月を目安に完了となり、幼児と同じ給食になります スプーンを使って1人で食べる練習を始めましょう
1歳半～2歳ごろ	スプーンの鉛筆持ちを始めましょう。保育園ではバキューン持ちやパクパク持ちと言ったりします。バキューンの指にさせ、人差し指と親指の間にスプーンの柄をのせて握ります。もも組の後半からは鉛筆持ちで食べられるようにします。 
2歳～3歳ごろ	鉛筆持ちが上手になったら、箸の練習を始めましょう。補助具付きの市販の箸は穴の位置と正しい指の位置が違うため、使用しなくても大丈夫です。りんご組の1月から保育園でも箸を使用する予定です。 
みかん組以降	保育園では主に箸を使用して給食を食べます。持ち方が違っていたら家庭でもその都度声をかけて正しく持つことが出来るように練習していきましょう。