

きゅうしょくだより

令和2年2月

かんのん町保育園

●今月の献立

節分にちなんで、大豆を意識した献立を多く取り入れました。

～大豆ハンバーグ、鶏肉と大豆の旨煮、五目煮豆、ホークピースズ、きなこボーロなど～

●今月の食材

ブロッコリー、白菜、ほうれん草、小松菜、長ねぎ、いよかん、ぼんかんなど。

いよかんの旬は1月～3月で、2月頃が出荷の最盛期です。皮をむく果物は敬遠されがちですが、手先を使ってむいて食べるということも伝えていきたいものです。



😊おやつについて😊

子どものおやつは
どんなものを
用意していますか？

発育・成長の著しい乳幼児期の子どもたち。当然たくさんの栄養が必要になります。子どもの胃は小さくて一度のたくさんの量を食べることができません。そこで、3回の食事の他に「軽い食事」として「おやつ」を食べます。

内容は、取りきれない栄養を補うものと考えて、発育に必要なたんぱく質・ビタミン・ミネラルの豊富なものを取り入れるとよいですね。

また、おやつは子どもの楽しみのひとつで喜びをもたらすものでもあります。たまには子どもとおやつを手作りしてみたいはいかがでしょうか？お母さんと作る手作りおやつは大きくなってからも楽しい思い出として子どもの心に残るものですよ。

子どものおやつ 4つのポイント

- 1日に1～2回時間を決めて与えます。
- だらだら食べず量を決めましょう。
- 甘いお菓子やスナック菓子は控えめにします。
- 単品よりも組み合わせるとバランスがよくなります。

おにぎりやサンドイッチなどもメニューに加えるとよいですね。おやつは食事の一部と考えましょう。



食事やおやつの前には・・・寒くてもきちんと手洗い

寒い季節の水での手洗いはさっと済ませたくなりますが、冬場の手洗いはかぜ予防に効果的です。洗い残しが多い指先、指の間、手首は特に念入りに。