



2021年 12月 あいせん保育園

●今月の献立

風邪の流行る季節です。身体が温まる冬ならではの献立を取り入れました。～クリームシチュー、あんかけ焼そば、南瓜の豆乳グラタン、味噌けんちんうどんなど～

冬至にあわせたメニューとして南瓜を使った「南瓜の含め煮」を取り入れています。

●今月の食材

ほうれん草、白菜、ブロッコリー、小松菜、ごぼう、大根、長ねぎ、みかんなど。



ブロッコリーは、ビタミンCが多く、免疫力を高めてくれると言われているので、これからの季節にぴったりです。

茹でた後に水にさらさず冷ませば、水っぽくならずにおいしく食べられます！

食事と一緒に楽しもう

楽しく食べるために

1 子どもと一緒に食べる

子どもに安心感を与えられます。

2 無理に食べさせない

早く食べなさい！急いで！…

口ぐせのようになっていませんか。

3 おいしいねと声をかける

体験を言葉にして伝えてみましょう。

4 食事時間に余裕をもつ

時間の余裕は心の余裕に繋がります。

週末にまとめて作ってストックしておくなど、時間をつくる工夫をしましょう。

「どうして食べてくれないの？」

せっかく用意した食事を、食べてくれないこともあります。次のような原因が考えられます。

- ・おなかが減っていない
- ・体調不良(おなかの調子が悪い・口内炎等)
- ・形状が合っていない(固すぎる・大きすぎる等)
- ・食べた経験がない
- ・食べる気分にならない

大人でも、食欲がないときはあります。子どもも同じです。そんな時は、無理に食べさせず食べられる分だけで切り上げて、次の食事は食べやすいものを準備してあげられるとよいですね。

今、一緒に食べることが大切なのは…

乳幼児期は家庭や保育園の食生活習慣の影響を大きく受けて育ちます。大人と一緒に食事をする事は、子どもの安心に繋がります。また、信頼できる大人が食べる姿を見て、食べてみようという気持ちになることもあります。

家族や友だちと食事を楽しみ、身も心も満足する経験は、子どもたちの健やかな成長の基盤となります。平日の帰宅後は、食卓でゆっくりとする余裕がないこともあると思います。まずは、週末の食卓から、同じものを食べる、一緒に食べることを意識してみませんか。





い い にほんしゅく
11月24日は「だしの日」ということで…

ほしぐみ・つきぐみ・うちゅうぐみで“^ききだし”を^{あこが}行いました！！

^{きゅうしゅく}給食の先生に「だし」について^{おし}教えてもらい、

かつおぶし・にぼし・こんぶ・あごだしの4種類を^{しゅるい}飲んでみました！

^{はじ}初めてのだしの^{くら}飲み比べに^{さまざま}様々な^{こえ}声が聞こえてきました😊

ぜひ^{ため}うちでも試してみてください♪



こんなに^{しゅるい}種類があるよ！



この^{かたち}形、お菓子で見たことある！

これが^{さかな}魚なのか～！



こっちの^{ほう}方がおいしい！

たこやきみたいなおいがするよ！

