

# きゅうしょくだより

令和3年5月1日 夢見ヶ崎保育園



新年度が始まり、あっという間に1か月が過ぎました。4月当初は新入児のお子さんの泣き声が聞こえていましたが、今ではどのクラスも落ち着き、クラスの友達とおいしそうに食事をしています。

## いろいろな栄養素をとることってなぜ大切？



⇒ **健康な体づくり(子ども)、キープする(大人)ため。**

「食べること」は健康な体づくりの土台となります。食べ物は、それぞれ栄養素の割合なども異なります。

各栄養素は体の中での働きが違うため、**主食・主菜・副菜をそろえるように意識し、**様々な食材を食べることが子ども大人も、元気に過ごすために大切です。

## 忙しいときの

### 食事づくりの工夫♪

- ☆ 買い置きできる野菜を意識して買い物をする(じゃがいも、にんじん、玉ねぎなど)
- ☆ 野菜は皮むきやカット、下茹でなどをしてから冷凍保存
- ☆ 乾物を常備しておく(切り干し大根、高野豆腐、わかめなど)
- ☆ 夜、だしをとっておき、涼しいところに置いておく。次の日の朝煮立てて、すぐにできる具を入れる(なす、葉物野菜、カットわかめ、豆腐、油揚げなど)
- ☆ いざというときの冷凍ごはん・冷凍おにぎり  
インスタントスープやインスタント味噌汁にごはんを入れて雑炊風に。
- ☆ 肉や魚に下味をつけて冷凍しておく  
使いたいときに「焼く」だけの状態にしておく

## 食事を楽しみましょう♪

食事は毎日1日3回ある、健康に過ごすために必要なものです。毎日のことだからこそ、子どもも大人も心穏やかに食事できると良いですね。食事の時間、「食べるって楽しい！」と思う要素はたくさんあります。

### ★食事内容★

好きな料理、いつもと一味違う料理・食材、見た目がきれいな料理(派手でなくて良い)

### ★食事の環境★

楽しい音楽(テーマパークのBGM、オルゴールのBGM、家族が好きな歌手など)、家族が向き合って座れる食卓、たまにランチョンマット・箸置きなどを使う

### ★会話★

食事に関すること以外でもOK!日々の出来事を伝えあうなど、コミュニケーションの場になりますね。「今日のメニューは〜と〜だよ」と献立名を伝えたり、「この野菜の名前は?」というような食事に関する会話は、食事の価値観を共有したり、食に関する知識を得る機会にもなります。

### ●今月の献立

- \*5月は、子どもたちが食べやすい献立、食べ慣れた献立を多く取り入れました。  
~ポークビーンズ、キッシュ、鶏肉のマーマレード焼き、魚のグラタン、豆腐ハンバーグ、スピナチサラダなど~
- \*世界の料理を子ども向けに食べやすくアレンジして取り入れています。  
キッシュ：フランス 炒めビーフン：中国 サワークラフト：ドイツ

### ●今月の食材

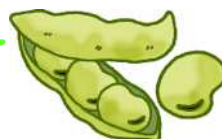
じゃがいも、ごぼう、グリーンアスパラガス、グリンピース、スナップえんどう、さやえんどう、そら豆などアスパラガスは春に旬を迎えます。子どもたちはあまり食べ慣れない野菜かもしれませんが、保育園ではお肉や野菜と一緒にかき揚げにして、提供します。

\*例年、子どもたちが給食に使用する食材の皮むきなどをお手伝いしてくれています。昨年度からは新型コロナウイルスの感染予防対策のため園では実施できない状況です。ご家庭で経験することをおすすめしています。



#### そらまめ

さやむきをお子さんと一緒にしてみよう!  
さやの内側はどうなっているかな?



#### スナップえんどう

下ごしらえのすじとりにチャレンジしてみよう!  
上手に取れるかな?

イラスト出典：メイト