



給食だより

令和6年4月30日
認定こども園 美深町幼児センター

新年度が始まって1か月が経ちましたが、そろそろ疲れがでてきている子もいるのではないのでしょうか。一日の始まりは朝食から。朝ごはんをしっかり食べて元気に登園しましょう。

子どもたちには多くのエネルギーが必要です

私たちは日々、食べ物からエネルギーや栄養素を得て成長したり、体を動かしたりしています。活動量が増えれば、その分エネルギーや栄養素の必要量は多くなりますね。毎日3回の食事をしっかり食べることはもちろん、早めの就寝で睡眠時間を確保して疲労を翌日に残さないようにしましょう。



疲労回復に役立つ 栄養素たち

1. ビタミン B1

体内で糖質がエネルギーにかわるために必要な栄養素。豚肉や豆類などに多く含まれています。

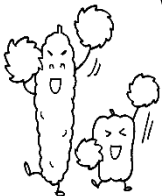
2. アリシン(硫化アリル)

ビタミン B1 の吸収を助けます。にんにくやねぎ、にらなどに含まれています。

好きなところは？



ひとくちだけでも食べてみよう!



好き嫌いをしないで何でも食べる子に育ってほしいと願っている保護者の方はたくさんいると思います。

しかしこの時期の子どもたちは初めて食べるものを避ける傾向があります。一度食べてみて安全だとわかると食べられるようになっていたり、苦手な物も繰り返し食べることで食べられるようになることもあります。また、年齢が上がるにつれて日常的に味やにおいなどを多く経験して慣れていくことで、「大人になったら食べられた」ということもあります。

苦手なものもまずはひとくち。チャレンジする気持ちを大切にしてほしいと思います。



食べやすくなるひと工夫

「幼児センターのレバーなら食べられる」というお話をよく聞きます。それはレバーが苦手な栄養士自らが食べられるようにと工夫をしているからです。下処理の仕方から、味のつけ方まで他の献立よりも手間がかかっています。食事アンケートの中で、「野菜を食べやすくするため、くたくたに煮込んでいる」という意見もありました。それもひと工夫ですよ。細かく切る・先に油で炒めるなどその食材に合ったひと工夫をして食べやすくしてあげてほしいと思います。

