



8月給食だより



2023年7月31日
ナーサリーつづき
栄養士 小林 美香

お盆休みに帰省したり、旅行に出かけるご家族も多いことと思います。自然に親しみ、見知らぬ土地の風土や文化に触れ、様々な体験をした子どもたちがひと回り大きくなって戻ってくるのが楽しみです。

保育園では、夏の暑さにも負けないスタミナメニューや栄養たっぷりのメニューで子どもたちが元気に活動できるように支援したいと思います。



🍷 夏場に食欲増進する食事

夏は暑さで食欲が減退しがちです。夏バテを防ぐためにも、カレー粉や梅、レモンなどの酸味を使って、食欲増進を図りましょう。スパイスは風味を増すだけではなく、食欲増進や消化をよくするなど、さまざまな効果があります。また、夏場はエネルギー代謝に必要なビタミンB群が不足しがちなので、豚肉やレバー、うなぎ、えだまめ、ごま、胚芽米などビタミンB群が豊富な食材を摂るように心がけましょう。

🍷 苦手な食材を克服するには？

子どもたちに好き嫌いが出てくることは自然なことです。好き嫌いも自我や口の機能が発達することによって、芽生える成長の証拠だと考えましょう。



● 見た目の工夫

食材を手持ったりフォークに刺したりできる大きさや、一口で食べられる大きさにしましょう。

星形やハート型にくり抜いたり、かわいい顔や模様をつけたりすると子どもたちが興味を持ちます☆

● 調理時の工夫

野菜は繊維に沿って切る事で苦味が和らいだり、調味料がしみやすくなり、おいしさが増します。

焼いた肉や魚がパサパサするときは、とろみがついたあんをかけると食べやすくなります。

● 楽しい雰囲気と言葉かけ

親子で食事の時間を楽しむことも大切です。大人が美味しそうに食べているとその食材に興味を持ち食べようとします。苦手な食材をひと口でも食べたなら大げさに褒めるなど工夫をしてみましょう。

● 体験をしてみる

子どもと一緒に買い物に行ったり、皮をむく、洗う、ちぎる、混ぜるなど簡単な作業であれば子ども達も楽しく行うことができます。自分で料理をすると達成感が得られ、好き嫌いを克服するきっかけに繋がるかもしれません。



「とりのさっぱり煮」

今月は鶏のさっぱり煮をご紹介します☆
お酢には食欲増進効果や疲労回復効果があります。
この時期に、是非ご家庭でも作ってみて下さい。



〈 材料 〉 大人2人子ども2人分
・鶏もも肉(小間)・・・230g ブロッコリー・・・115g
・醤油・・・11g 穀物酢・・・10g 砂糖・・・8g しょうが・・・4.6g

〈 作り方 〉
・ブロッコリーは食べやすい大きさに切り、茹でておく。
・鍋に鶏肉と調味料を全てを入れ、中火にかける。

★8月の献立ポイント★

- ・18日(金) お誕生日会メニューとして、
お昼に、「ごはん・具沢山汁・塩から揚げ・はりはり漬け」
おやつに、「メープルケーキ」を提供します。
- ・25日(金) 地産地消として、お昼に「浜梨」を提供します。
- ・31日(木) お昼に、石川県の郷土料理「めった汁」を提供します。



誤嚥・窒息に繋がりやすい主な食べ物

- 弾力がある** …かみ切りにくい 〈きのこ・ソーセージ等〉→小さく切る
- 丸い** …吸い込んで気道を塞ぎやすい 〈プチトマト・豆类〉→4分の1サイズに切る / 潰す
- 粘着性が高い** …唾液と混ざると飲み込みにくい 〈餅・ご飯等〉→口に詰め込みすぎない / よく噛む
- 硬い** …かみ切りにくい 〈貝類・エビ・イカ〉→小さく切る(イカは小さく切って加熱すると固くなるので注意)
- 唾液を吸う** …口の中でパサつきやすい 〈パン・ゆで卵・のり〉→口に詰め込みすぎない/細かくする/何かと混ぜる
- 口の中でバラバラになりやすい** …まとまらず、飲み込みにくい 〈ブロッコリー・ひき肉〉→片栗粉でとろみをつける
- 果物** …固さや切り方によってはつまりやすい 〈りんご・梨〉→小さく切る

〈 給食室からのお願い 〉

毎月の献立を必ず確認していただき、「初めての食材を保育園で摂取しない」ようご注意ください。

8月の摂取栄養量

	エネルギーkcal	たんぱく質g	脂質g	カルシウムmg	鉄分mg
乳児	473	20.2	15.3	275	1.9
	500	20.7	13.9	225	2.3
幼児	542	22.9	17.0	257	2.5
	585	24.2	16.3	270	2.5

- ・乳児・幼児ともに上段は8月の園での摂取栄養量、下段は園での給与栄養目標量となっています。
- ・保育園では乳児に1日の給与栄養目標量の50%、幼児に45%の供給を目指しています。
- ・乳児は、朝おやつ・昼食・午後おやつ、幼児は昼食・午後おやつ、園での1日平均摂取栄養量です。