



## 4月 給食だより

2023年4月3日  
ナースリーつづき  
栄養士 下入佐 美穂

ご入園・ご進級おめでとうございます。寒さもすっかりやわらぎ、暖かな日差しも増えてきましたね。  
今年度も給食室から見える元気いっぱいな子どもたちの姿をパワーに、安全で美味しい給食作りを心がけ、楽しい食事や様々な食に関する体験を通じて、食への興味がたくさん持てるような環境を作っていきたいと思います。どうぞよろしくお願い致します。



今月のテーマは**お家でできる食育**です。なかでも、**咀嚼**についてご紹介いたします。

近年、柔らかい食べ物を食べる機会が多くなった事で、食べ物をよく噛む、うまく飲み込む事が苦手な子どもが増えてきていると言われています。「よく噛むこと」は口の周りの筋肉を刺激し、口腔機能の発達や正しい姿勢を保つ力に繋がります。

### よく噛む習慣をつけるためにお家でできる食育ポイント

- ・テレビを消すなど、食事に集中できる環境を整える。
- ・子どもと一緒に食事をしながら、よく噛んでいる様子を見せる。
- ・主食、主菜、汁物を揃えて、いろいろな食感を楽しむ。
- ・噛みごたえのある食材の一つは取り入れる。
- ・口を動かす遊びや体操で楽しく口の周りの筋力トレーニングをする。

#### (噛みごたえのある食材)

りんご、梨、レンコン、大根、人参、アスパラ、干し芋、切干し大根、油揚げ、高野豆腐、ちくわ、椎茸など。その他の食材も**切り方**によって噛みごたえが出せます。

##### <半月切り>



##### <乱切り>



##### <拍子切り>



### ＜パタカラ体操＞



・パタカラ体操は、食べる・飲み込む機能を高める体操で、唾液を出しやすくする効果もあります。

パパパパパ...タタタタタ...の様に10回ずつ発音し、5回繰り返してみましょう！

**パ...**吸う、飲む力をつける

**タ...**食べ物を押しつぶす力をつける

**カ...**飲み込む力をつける

**ラ...**食べ物を口の中で丸める力をつける

是非、お家でもお子さんとトレーニングしてみてください！

「しらすじゃこチャーハン」

A white bowl with a yellow and green striped rim, filled with a mixture of cooked rice, small pieces of yellow vegetables (possibly corn or bell peppers), and small pieces of egg. The bowl is placed on a metallic surface. A timestamp "2023 03 29" is visible in the bottom right corner of the image.

- ・にんにく、豚挽肉、人参、玉ネギを油で炒める。
- ・コーン、しらす、レタスを加え、調味料で味付けする。
- ・炊き上がったご飯を加え、具材と混ぜ炒める。
- ・さいごにあさつきを散らす。

◎おにぎりにしても、とっても美味しいです！カルシウムやタンパク質、スタミナも満点です

|                 |                                                   |
|-----------------|---------------------------------------------------|
| ・3日(月) 入園の日     | お昼 ハヤシライス・わかめとコーンのスープ・マカロニサラダ<br>おやつ なめ苺ツナおにぎり お茶 |
| ・13日(木) 千葉県郷土料理 | 高津のとり飯                                            |
| ・21日(金) お誕生日会   | お昼 ごはん みそ汁 かじきの童田揚げ わかめサラダもずく入り                   |

・磁器の食器を使用していましたが、食器の重さの軽減や割れやかけなどの観点から、耐熱ABS樹脂を使用した軽量で食べ物を食具に乗せやすい構造の食器に今年度をかけて変えて行きます。  
この食器は再生可能食器です。

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。

やむを得ず仕出し弁当対応となる場合、アレルギーを含む食品が提供される可能性があります。その為、ご家庭からお弁当をご持参頂く事となりました。ご了承下さい。

|    | 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 | <b>495</b> | <b>19.7</b> | <b>16.2</b> | <b>248</b> | <b>1.7</b> |
|    | 500        | 20.7        | 13.9        | 225        | 2.3        |
| 幼児 | <b>544</b> | <b>21.8</b> | <b>16.6</b> | <b>211</b> | <b>2.2</b> |
|    | 585        | 24.2        | 16.3        | 270        | 2.5        |

- ・乳児・幼児ともに上段は1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・午後おやつの園での1日平均摂取栄養量です。