



給食だより 7月

幼保連携型認定こども園
やまびこ保育園

夏の訪れを感じながら、子どもたちは行事を楽しみにしています。本格的な暑さに備えて、しっかりと栄養と睡眠をとって体力を備えましょう。今月の食育は『一緒に食べる・共食について』です。

<一緒に食べる>

大好きな人たちと一緒に食事をするのは、安心感や自己肯定感を高めることにつながります。家族や園と一緒に食事をする中で、「一緒に食べる楽しさを味わい」食事が栄養をとるだけでなく、素敵な時間となるようにしましょう。



<共食>

共食とは家族や友人など誰かと一緒に食卓を囲むことです。みんなと一緒に食べることで、「いただきます」「ごちそうさま」の挨拶、正しい姿勢、お箸の持ち方などが自然にできるようになります。また苦手な野菜も、お友達が美味しそうに食べている姿を見ることで「自分も食べてみよう」という気持ちに繋がります。また食事準備のお手伝いをお願いするのも、子どもたちにとっては楽しい時間になります。

家族とのコミュニケーションを図ることができる

規則正しい時間に食することができる

食事マナーを身につけることができる



楽しく食することができる

共食に伴う利点

栄養バランスの良い食事を食することができる

一緒に料理を作ったり会話を楽しむことができる

《7月の絵本料理》

おばけのてんぷら

<どんなお話？>

食べるのが大好きなうさぎが自分で作った天ぷらを山のおばけと一緒につまみ食いしてしまうお話です。



☆天ぷら☆

<材料2人分>

鶏肉	80g	さつまいも	40g	なすび	20g
いんげん	20g	南瓜	60g	塩	少々
小麦粉	1カップ	水	1カップ	油	適宜

<作り方>

- ① 鶏肉を5cm ぐらいの大きさに切ります。
- ② さつまいも、なすびは1cm の輪切り、南瓜は0.5cm の厚さに、いんげんは5cm ぐらいの長さに切ります。
- ③ 小麦粉と塩、水を混ぜてといておきます。
- ④ 油が200度になったら材料を③につけ、それぞれを揚げて出来上がり。

今月の食育(3~5歳児)は6日(月)から10日(金)の予定です。

6月の食育より

～歯について～

- ・虫歯になる虫歯菌は大人からうつります。
- ・食べ残しや、ダラダラ食べも虫歯になります。

虫歯はどうしたらできるのかな？という質問に「お菓子をいっぱい食べたら」と答えが返ってきました。お菓子を食べた後に歯磨きやうがいをすると大丈夫だよと伝えると、「家でもうがいをする」という声が多く聞かれました。

日々の積み重ねが虫歯予防になります。食後の歯磨きやうがいを習慣にしましょうね。



6月は松風焼き、春巻き、ほうれん草のケーキが人気でした。