



発行日 令和3年 12月 1日 下田部保育園

日に日に寒さが身にしみるようになり、いよいよ本格的な冬がやってきました。そして今年も残すところ、1ヶ月を切りました。子どもたちも日々の生活の中で、それぞれ頼もしく成長したことと思います。無事に年を越し、1月からも毎日元気に過ごすために、年末年始のお休みの時には、体を温める冬野菜やビタミンCを多く含む旬のみかんを積極的に取り入れ、これから訪れる冬に向けて、寒さに負けない体作りをしていきましょう！

今年もありがとうございました。来年も安心安全で、子どもたちが毎日待ち遠しくなるような給食作りを心掛けていきたいと思っておりますので、宜しくお願い致します。

* 先日の内科健診の質問について *

内科健診の事前アンケートにて、いくつか質問がありましたので回答させていただきます。

Q. 「お肉や魚をなかなか飲み込めず、しがんで出してしまう。」

A. このようなことは、発達の過程でよくあることです。

「肉や魚がなかなか飲み込めない」のは、嫌いで出してしまうというよりも上手く口の中で処理できずに出してしまうことの方が多いです。一般的に離乳食が終わると、普通食(大人と似たような食事)にそのまま移行してしまいがちですが、実はまだまだ未発達な部分も多いのが幼児期です。そのため《幼児食》というものが存在します。

幼児食は「大人と同じように1日3食の食事から栄養を摂ること」を目的としています。ですが、この時期は歯・手指・心の発達が食事と深く関係してくるため、離乳食期と比べて個人差が大きくなります。そのため、いきなり食事の内容を変えるということではなく、就学までの間に個々に応じた食事内容(固さ・大きさ・形状・味)で徐々にステップアップしていきましょう。特に1~3歳の頃は奥歯が生えてくる時期でもあり、まだ大人と同じように噛むのは難しいですね。お子さんの歯の生え方によって、食材の固さや形状を調整しましょう。

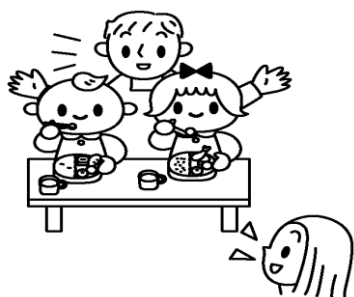
肉類は「小さめに切る・薄くそぎ切りにする・なるべく筋を除く(切る)」魚は「あんかけにする・汁物の具材にする」など様々な方法がありますので、手間はかかりますが個々にあった対応を心掛けてみてください。

年齢を重ねることで噛む力が育ち、自然と飲み込むことが出来るようになるでしょう。

しっかり噛むことも大切ですので、**まずはお子さんの好きな肉料理(から揚げは園でも人気です！)**

・魚料理から始めてみましょう。何事も焦らずゆっくり…の気持ち大切です。

☆ご家庭の状況に応じて、ぜひ参考にしてみてください☆



次回は…

「おやつ(間食)について」

お話したいと思います。

12月

こんだて表

「冬至」

冬至とは「1年で1番風が短くなる日のこと」です。この日は昔から、ゆず湯に入って、かぼちゃを食べる風習があります。冬至の日に食べるかぼちゃは、厄除けや病気に効果があると伝えられているんですよ。カロチンやビタミンをたくさん含んだかぼちゃは、ビタミン不足になりがちなこの時季の栄養補給に、昔から欠かせない食材だったのですね！ちなみに今年の「冬至」は12月22日（水）です。



13	変わりローストチキン さつまいものサラダ	6	鮭のねぎ味噌焼き 白菜とわかめの煮びたし
27	クリームスープ	20	すまし汁
月	ロールパン	月	ごはん
14	にゅうめん 牛肉と大豆の炒め物	7	タコライス
	柿	21	春雨サラダ
火	わかめごはん	火	コンソメスープ
1	チンジャオロースー 中華サラダ	8	みかん缶
15	中華スープ	22	牛肉とごぼうのしくれ煮
水	ごはん	水	千草煮
2	チキンカレーライス		みそ汁
	コールスローサラダ		ごはん
16	ジョア	9	梅たまうどん
木		木	わかめときゅうりの酢の物
3	魚の揚げ出汁浸し		若菜とコーンのごはん りんご
	ひじきと白菜の煮物		23日☆お誕生日会☆
17	みそ汁	10	酢豚
金	ごはん	金	白菜とチンゲン菜のサラダ
	きのこごはん		中華スープ ごはん
4	厚揚げの煮物	11	24日☆クリスマス行事食☆
	コンソメスープ		筑前めし
土	オレンジ	25	白菜と豚肉のトロトロ煮
		土	みそ汁
			パン缶

- * 仕入れの都合上、献立内容を変更することがあります。
- * 離乳食、アレルギー食も実施しております。
- * 化学調味料などできるだけ使用しないようにしています。

☆クリスマス行事食（24日）

- * ツリーハンバーグ*
- * ポテパンサラダ*
- * コンソメスープ* *ヤクルト*
- * 乳児：ハニーロール*
- * 幼児：クロワッサン*

☆12月 お誕生日会メニュー☆

- * わかめと人参の混ぜごはん*
- * 肉うどん*
- * キャベツとカニカマのサラダ*
- * みかん*

手作りおやつ

	離乳食	乳児・幼児		離乳食	乳児・幼児
7日(火)	バナナ蒸しパン	バナナケーキ	9日(木)	きなこマカロン	きなこおはぎ風
13日(月)	野菜おにぎり	たまきおにぎり	14日(火)	ポテト磯辺ボール	おそうぎケーキ
21日(火)	蒸しパン	たまご蒸しパン	22日(水)	りんごの甘煮	りんごカスタードトースト
27日(月)	しらす入りおにぎり	じゃこ桜えびのおにぎり			