



食育だより



令和5年 5月号
森川保育園

新年度がスタートして1ヶ月。新しい生活にも慣れてきたことと思います。
進級児たちは食べる量もおかわりの量も増えています。
新入園児も園生活に慣れ、笑顔で昼食を食べています。「おいしいね」「おかわり
ください」の声を聞くと、うれしくなりますね。



おやつには どんなものがよい？



今日は、どのおやつがよい？



幼児期は一度に食べられる量が少なかったり、食べムラが多かったり、3回の食事だけでは必要な栄養を摂取しきれません。
そのため、おやつ＝お菓子ではなく、足りない栄養を水分を補う食事の一部とかがえましょう。

果物、ヨーグルトやチーズ、小魚やごまを混ぜたミニおにぎり、野菜たっぷりのお好み焼、じゃがいもやさつまいものお焼などを、麦茶や牛乳と組み合わせましょう。市販品でも、甘味・塩味・油・添加物を控え、自然に近いものがよいですね。



一緒に食べるとどうしていいの？

- ☆人間関係がより強くなり、会話が増えます。
- ☆子どものこころが安定し、情緒や感性が発達します。
- ☆文化(生き方・食べ方・暮らし方)を伝えられます。
- ☆社会の規範やマナーを学習できます。
- ☆好き嫌いが減り、たくさん食べることが出来ます。

こどもの日によく食べられている食べ物

1. 関東の「柏餅」
2. 関西の「ちまき」



その他のこどもの日の食べ物

1. 邪気を払うとされる「草餅」
2. 地域ならではの「お餅」や「ちまき」
3. 「ブリ」や「カツオ」など縁起のよい魚

こどもの日のアイデア料理

1. 鯉のぼりのちらし寿司
2. 鯉のぼりのケーキ



お弁当

お弁当の内容を再確認してみましょう。

- 🍷 主食 3 (ご飯・パスタ など)
- 🍷 主菜 1 (大豆・卵・魚・肉 など)
- 🍷 副菜 2 (キノコ・野菜・海草 など)

このような割合の組み合わせで、赤・緑・黄色の彩りを考えて入れると、見た目もおいしそうで、食欲も増しますね。また衛生面から、おかずはよく加熱をして、冷ましてからふたをしましょう。

～1歳未満の乳児にはちみつを与えないでください～

都内において、はちみつ摂取が原因と推定される乳児ボツリヌス症による死亡事例がありました。
乳児ボツリヌス症は1歳未満の乳児に特有の疾病です。
予防のために1歳未満の乳児に、はちみつを与えるのは避けてください。

※黒糖、黒砂糖にもボツリヌス菌がいる可能性がありますので、避けましょう。