



給食だより

大泉町立保育園
令和5年度
冬号

今年の冬は、例年になく、暖かな日が続きますが、寒暖差によって、体調管理や調節が必要になります。子どもたちは、体温調節機能もよくできないため、大人以上に体調をくずしやすくなります。

これからは、ノロウイルスやインフルエンザ、ほかの感染症も出てきます。しっかりと栄養と睡眠をとって、適度な遊びをして汗をかくことで元気に過ごすことで免疫力を高めます。これから寒くなりますが、乾燥を防ぐため、手洗い、うがいも忘れずに、しっかり水分補給もしましょう。

保育園の

こんだて



高野豆腐の卵とじ



材料(4人分)

高野豆腐	2枚
玉葱	1個
人参	1/2本
干し椎茸	2枚
出汁	1カップ
醤油	大1
みりん	小1/2
酒	小1/2
卵	3個
きざみのり	少々

作り方

- ① 高野豆腐は、ぬるま湯で戻し、白い水が出なくなるまで、押し洗いし、水けを絞ってから、5mmの厚さの短冊切りにする。
- ② 干し椎茸はぬるま湯で戻し、せん切りにし、玉葱は、半分のせん切り、人参は短冊ぎりにしておく。
- ③ 鍋に①、②を入れ、調味料を加え、中火で約20分くらい煮る。
- ④ 人参がやわらかくなったら、溶き卵を流し入れる。

保存のきく高野豆腐と干し椎茸を使った卵とじです。高野豆腐と干し椎茸を戻したらすぐにできる献立です。ごはんの上のにのせて丼としてもおいしいですよ。

☆困りごと対処法☆

毎年お願いしている「食生活アンケート」で困っていますと回答があるものの対処法を一部ご紹介します。

○むら食いで食べてくれないことがある

昨日は食べてくれたのに！せっかく作ったのに！と思いがちですが、何か理由があるのかな？と子どもを観察して、問題がないようなら、1回の食事なら食べなくても大丈夫です。ただ、水分補給はしっかりしておきましょう。

○少食で栄養不足が心配

食べる量が少なくても、成長曲線に沿って成長していることが確認できれば、心配しすぎることなく、食事を楽しんでください。一度にたくさん食べられなくても、ちょこちょこ食べていると食べられる場合もあるので、様子を見て、ください。

○同じものばかりを食べたがる

人は新しいものに対して恐れや不安を感じる心理的傾向があります。そのため、自分が食べ慣れているものばかりを食べたがることがあります。不安な気持ちは、信頼できる大人やお友達が食べられる姿をみて、食べる気持ちにもなることもあります。

○突然食べなくなる

自分で食べられるようになると「手で食べたい！」などの自己主張が出てきます。自分の思いと異なる食べ方をされると「イヤイヤ！」となり、食事自体をなり、食事自体を拒否することもあります。そんな時は、気持ちが落ち着くまでいったん食卓から離れるなどゆっくり対応しましょう。

○食事に時間がかかる

成長・発達に個人差が大きい子どもは、食事時間も大きく異なります。手で確かめながら食べる子、飲む込むまでに時間がかかる子。また、途中で遊んだり、おしゃべりすることが楽しくなってしまうこともあります。年齢が上がれば状況は変わります。無理のない範囲で、子どもと一緒に食事を楽しみましょう。

おしらせ

本年度も「食生活アンケート」を1月22日から配付します。(3才児クラス以上)お子様の生活や食事の取り方などを参考にさせていただいています。

いただいたアンケートはすべて目を通しています。これからの保育園給食のため、ご記入をお願いします。2月2日までに、クラス担任にご提出ください。

