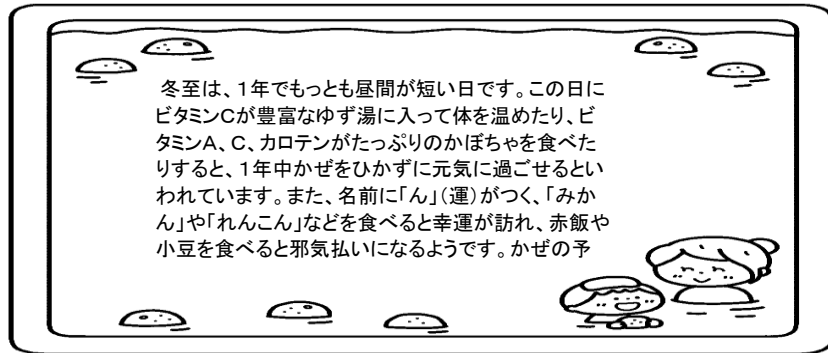


## 12月の給食だよ

南通りすこやか保育園 12月1日発行  
栄養士 工藤 礼喜子

朝晩めっきり寒くなり、吐く息もだんだん白くなってきました。師走を迎え、テレビですでにクリスマス関連の話題が流れ始めています。クリスマスが終わればお正月と子ども達には楽しいイベントがたくさん！しかし、寒さや疲れが溜まり体調を崩しやすい時期でもあります。緑茶でうがいをしたり、はちみつドリンクを作ってみたり、薬に頼らず日頃から予防して元気に年末年始を迎えたいですね。



頭も良くなる カミ カミ カミ



人は、1回の食事で平均約300回咀嚼するそうですが、柔らかい食べ物が多くなると、噛む回数が減ってきます。噛むことは消化を助けるだけでなく、脳への刺激にもなるのです！きちんと歯を磨き、繊維の多い食物をよく噛んで食べることが健康につながります。歯を大切に今日もカミ、カミ、カミ！



年越しそば



長く伸びるそばにちなんで、長生きするようにと、大晦日に年越しそばが食べられるそうです。また、そばは切れやすいことから災いなどから縁を切るという意味で「縁切りそば」とも呼ばれています。



### ★ たんぽぽくみ ★

初期食を食べている子は、モグモグも上手になり、日々成長を感じます。後期食を食べている子は、少しずつ歯もはえてきているので、本人のペースを見ながら形状も変えていけたらと思います。完了食を食べている子は、汁椀などのほかにヨーグルトのカップを一人で持って食べられたり、バナナをフォークでさして口まで運んだりと自分で出来る食事の動作が増えたなと感じます。個人差はありますが、これからも見守っていきたいと思います。

### ★ すみれくみ ★

先月からバナナとオレンジが皮付きになり、まだまだ練習中ですが、積極的に取り組んでいる姿が見られます。そして前よりもスバゲッティーなど麺類も上手に食べられるようになり、よくおかわりをしてくれています。

### ★ ちゅーりっぷくみ ★

お部屋に行くとき「先生みてー！」とキレイに食べた後のお皿を見せてくれます。最近は更に食べる量が増えても残食ほぼゼロのちゅーりっぷさん、この調子で箸の持ち方もどんどんマスターしてほしいなと思います。

### ★ ばらくみ ★

先日、ひじきご飯を提供した日「おいしい！おいしい！」と完食してくれたばらくみさん。細かい食材も少しずつ箸で食べられるようになってきました。

### ★ ひまわりくみ ★

「これ、ツナが入っていておいしい！」と食材にも注目してくれています。どうしても好き嫌いがあり日によって偏る時もありますが、味付けや彩りを工夫してモリモリ食べてくれるよう工夫していききたいと思います。

### ★ さくらくみ ★

箸の持ち方や姿勢が立派なさくらくみさん。ひとつのおかずにも偏って食べていることがあり、「ご飯、おかず、おつゆと三角食べするんだよー」と声かけすると残ったおかずを「2つ食べ！」と言って順番に食べていました。先生の話をしっかり聞いてすぐ実行する姿を見て関心しました。

## ★ クッキングがあります ★

12月22日(金)はばらくみ、ひまわりくみ、さくらくみのクッキングがあります。

★持ち物・・・エプロン、三角巾

★準備すること・・・爪を短く切ってください

クリスマス前のクッキング、内容は当日までのお楽しみです！

