



12月 給食だより



令和5年12月1日 南通りすこやか保育園 三森光莉

朝・夕の空気もすっかりと冷え、寒さの厳しい季節になってきました。気温差も激しく、風邪をひきやすい時期になりますので、からだの温まる食事で寒さを乗り切っていきましょう。

早いもので今年も残りわずかとなりました。子どもたちのために、日々おいしい給食作りに励みたいと思います。



12月22日は「冬至」です

冬至とは、1年で昼が1番短い日です。

冬至にゆず湯に入って体を温め、かぼちゃを食べて健康を願う習慣があります。かぼちゃは「冬至にかぼちゃを食べると風邪にかかりにくくなる」といい伝えがあるように、ビタミン類やカロテンが豊富に含まれており、風邪などのウイルスに勝つための抵抗力をつけてくれます。

『おやつ』はどうして食べるの？



子どもは1日3食では、十分にエネルギーを摂取することができません。そのため、間食で足りない分を補っています。体重1kgに換算すると、子どもはエネルギー量、たんぱく質、鉄、カルシウムの必要量は大人に比べて、2~3倍多く設定されています。子どもの生命の維持や、体を成長させるエネルギーも必要のため、その分プラスされているからです。

1日の間食の目安量は200kcalとされています。間食の量が多かったり、時間が遅かったりすると、きちんとごはんを食べることができません。食事のリズムやバランスに気を付けて上手に間食をとりましょう。また、市販のお菓子や飲み物には、エネルギー量が記載されたものが多いので、表示を見て、食べすぎているかチェックしましょう。上手に組み合わせて食べてみましょう。

- バナナ1本 (90g)
- キャンディーチーズ3個
- 麦茶 130kcal
- ふかし芋 50g
- 牛乳 100ml 120kcal
- おにぎり 小2個 100g
- みかん 1個
- 麦茶 200kcal

お手伝いをしてみよう！

年末年始はいつもより長いお休みにはなります。そこで、お子さんに食事のお手伝いをお願いしてみませんか？

買い物で食材を一緒に選んだり、具材を混ぜる、皮をむく、食器を運んで並べるなど色々あります。

お手伝いをすると、「自分が作った！」という喜びが感じられ、食べることへの意欲にもつながります。まずは、子どものできる範囲で参加することから始めてみましょう。

また、12月~1月からは、クリスマスやお正月など家族や親しい人と共に食事ができるよい機会です。大勢で食べる喜びや安心感は、料理を一層おいしく感じるすることができます。行事食を通して、食への興味や関心が深まる効果も期待できます。

ぜひ、楽しい食事の時間を設けてあげてください。