



あけましておめでとうございます。新しい年を迎え、いよいよ卒園・進級まで3カ月になりました。お茶碗を持って食べる、こぼさず食べることが上手に出来る子が多くなりました。食事の準備やあいさつ、食事のマナーを保育園でも声掛けし、成長を喜び、応援しています。ご家庭でも、一声かけてあげられるといいですね。

第4回クッキング

12月22日にクッキングがありました。今回は、クリスマスチョコケーキを作りました。個性豊かなケーキがたくさん出来上がりました。自分で作った自分だけのオリジナルケーキに子ども達も嬉しそうに口いっぱい頬張って食べていました。エプロンシアターでは、胃・小腸・大腸の仕組みや働きをお話しました。



★給食のひととき★

☆たんぼぼくみ☆

後期食を食べている子は、その日の気分や体調を崩してしまったりと色々な理由で食べられない時があります。まずは本人の様子をよく見て、無理せず少しずつ進んでいって欲しいなと思います。完了食を食べている子は、食べられる物も増え、ほぼ毎日完食することも多くなりました。かぼちゃやみかんなど、季節の食材が大好きでみんなよく食べています。これからも見た目から食欲がわくような給食を提供していけるよう工夫していきたいなと思います。

☆すみれくみ☆

好き嫌いはありますが、担任や栄養士が声掛けすると食べてくれることが多くなりました。おかわりしたいメニューのためにおかずをひとつ頑張ってみるなど、これからは無理はさせないよう少しずつ見守っていきなと思います。高月齢児の子達は献立名を教えるとまねして繰り返しを試みたり、ラーメンを提供した日は先月の発表会のちゅーりっぷくみさんのラーメン体操の歌を歌ったり、みんなで楽しい給食時間を過ごしています。

☆ちゅーりっぷくみ☆

毎日ほぼ全員お休みもなく、元気に登園してもりもり給食を食べています。箸の練習では頑張ってみるものの「はしむずかしい!」と言ってフォークに切り替えることもあります。それでも箸を使いたいけど出来なくて泣いてしまうこともありましたが、食事の時間が嫌にならないよう見守っていきなと思います。

☆ばらくみ☆

ご飯やおかずのあつまれがほぼ自分でキレイに出来るようになりました。ぎこちなかった箸の持ち方もかっこよく持てるようになってきましたよ。先日提供したワンタンスープが好評でほぼ皆おかわりしてくれました。また、春雨サラダなど食感の良いメニューが好きなようですが「よく噛んで食べてね～」と声掛けして咀嚼の様子も見たいなと思います。

☆ひまわりくみ☆

和風の味付けが好きで和食派が多いひまわりくみさん。同じ野菜でも味付けで進み方が全く違うので面白いなと思って見えています。あまり食べ慣れないのか、残ってしまう時もありますが給食だから提供できるがあると思っています。これからは色々な味に慣れ親しんで喜んでもらえるよう新メニューなどを考えていきなと思います。

☆さくらくみ☆

「今度温泉に行ってお泊りするの!」「飛行機乗ったことある?」など思い思い年末年始の予定を楽しそうに話していたさくらくみさん。先月声掛けした三角食べも忘れず取り組んでいました。おかわりは、ちゃんと食べられる量を考えて自分で盛っています。少しずつ小学校へ進学した時の準備を給食の時間でも練習していますよ。

★「困った」時のお助けレシピ★

幼児は体調を崩しやすいもの。風邪で発熱したり、下痢をしたり、口内炎や扁桃腺でのが痛い時は無理に食べさせる必要はないのですが、脱水症の予防に水分補給は忘れずに。胃腸の動きも落ちるので、消化のよい流動食がおすすめです。

《すりおろしりんごのとろとろ》

材料・・・りんご1/4個、片栗粉大さじ1/2、砂糖大さじ1

作り方・・・りんごはすりおろし、水1/2カップとほかの材料とともにいれて火にかけ、底からまぜながらとろりとするまで煮る。

※りんごの甘さで砂糖の量を調節しても良いです。下痢や便秘の整腸剤にも良いメニューです。

