

6月 給食だより

ハーベスト(株)

◆よく噛んで食べていますか？

よく噛んで食べることは、食べ物の消化を良くし、満腹感を得ることができます。子どものうちから「よく噛んで食べる」良い習慣を身につけましょう！まずは、食事のときにちゃんとカミカミしているか、お子さんの食べる様子を見てみましょう♪



よく噛んで食べるための工夫



良い姿勢で食べることも、上手に噛んで食べるには大事です！

★急いで食べない

ゆっくりと味わって食べましょう。

噛みごたえのある食べ物は、ひとくち30回を目安によく噛んで食べましょう。

★飲み物で流し込まない

食べ物が口の中にあるときは、飲み物をとらないようにしましょう。飲み物で流し込んでしまうと、食べたものが細かくないうちに胃に送られてしまうので、消化によくありません！よく噛むと、食べ物が細くなり、自然に飲み込めるようになりますよ。

◆手づかみ食について

手づかみ食は食べる意欲の現われであり、指が食べ物に触れることは硬さや温度、指先でつまむ力加減を学ぶため、思う存分経験させてあげることが大切です。早くから食具を持つより手づかみ食を経験したほうが、上手に食具を使えるようになるそうです。

★“つかむ”は次のように発達していきます。

- ① 手の平全体でつかむ（生後5ヶ月頃～）
- ② 5本の指でつかむ（生後7ヶ月頃～）
- ③ 親指と人差し指の2本でつまむ（生後10ヶ月頃～）

*時期は目安です。個人差があります。

はじめのうちは手の指が5本全部一緒に動いてしまっていますが、まず親指の動きが分化し、その後5本の指がばらばらに動くようになっていきます。

最初は上手に食べられなくても、口に詰め込み過ぎたり、食べこぼしをしていくことで、自分の一口で食べられる量がわかれば、窒息を防ぐことにもなります。自分で食べることができたという達成感から、食べることへの意欲へとつながっていきます。

31年4月度 給食会 アンケート結果 15名

味付け	濃い	ちょうど良い	薄い
	0	14	1
量	多い	ちょうど良い	少ない
	0	13	2
日々のレポーター	満足	普通	不満足
	13	1	0
無回答--①			
給食だよりについて	いつも読む	たまに読む	まったく読まない
	9	3	2
無回答--①			
内容について	解りやすい	普通	解りにくい
	11	2	0
無回答--②			

保護者の方からのコメント

- *おいしくいただきました。ごちそうさまでした。
- *家では食べず嫌いも多くじっと座って食べないので心配していましたが、給食では苦手なものもおいしく食べられているようでほっとしています。味付けもやさしいお味でとってもおいしくて、子どももよ喜んで食べているんだと思います。いつもありがとうございます。
- *苦手な野菜でも園ではよく食べてくれているので助かっています。毎日おいしい給食ありがとうございます。
- *家では食べないメニューが多く、栄養の事も考えてもらっていつもありがとうございます。いただきます、ごちそうさまも言える様になってありがとうございます。
- *いつもおいしい給食を作っていただきありがとうございます。
- *今日もすごくおいしかったです。子供も喜んでいました。
- *いつもおいしい給食をありがとうございます。家族みんな玉浦保育園の給食が大好きです。
- *おいしい給食ありがとうございます。子供達も毎日楽しみにしています。これからもよろしくお祈りします。
- *いつも栄養バランスのとれた給食をありがとうございます。

☆今月のレシピ 鶏肉のポテト焼き☆

材料 (2人分)

- 鶏むね肉 ……2枚 (約200g)
- じゃが芋 ……1個
- ミックスベジタブル (茹でておく) ……15g
- マヨネーズ ……15g (お好みで)
- 塩・こしょう ……適宜

作り方

- ①鶏むね肉は塩こしょうをして下味をつけておく。
- ②じゃが芋は皮をむき、適当な大きさに切ってやわらかくなるまで茹でる。水を切り、熱いうちにスプーンなどでつぶして冷ましておく。
- ③②が冷めたら、茹でておいたミックスベジタブルとマヨネーズを加えて混ぜ合わせる。
- ④中火に熱したフライパンに油を入れ、鶏むね肉を皮面を下にして焼く。焦げ目がつけば、裏返し、中まで火が通るまで焼く。
- ⑤天板にアルミホイルを敷き、④の上に③を乗せ、トースターで3分程焼き色がつくまで焼いて完成。(ご家庭のトースターにより、焼き時間は調整してください。)