

早くも今年度の締めくくりの月となりました。らん組みさんは、幼稚園での給食も最後となりますね。幼稚園、おうちでのおいしい食事、楽しく食べて味わい、元気にすごせましたか？私たちの身体は食べたものでできています。毎日の食事は、身体と心の健康につながります。一年間、給食を楽しみにしていただき、また食育にもご協力いただきありがとうございました。

### 健康的な「おやつ」のとり方

「おやつ」は、食事だけでは不足するエネルギーと栄養素を補う役割があり「食事の一部」です。今月は子どもに適したおやつの内容、与える際の注意点についてお知らせします。

#### ★おやつが必要な理由

子どもは、成長のためたくさんエネルギー・栄養素量が必要ですが胃は小さく、一度にたくさん食べる事ができません。2歳までは3回の食事と2回のおやつ、3歳以降は3回の食事と1回のおやつで栄養補給します。

#### ★おやつとの与え方のポイント

必要なエネルギーと共に、不足しがちなビタミン・ミネラル補給できる食品を選びます。牛乳やヨーグルト・豆乳に芋類、果物を組み合わせるなどおすすめです。食品表示を確認し糖質や油脂類が多いものや甘い飲み物はひかえましょう。

#### ★誤嚥や窒息の恐れがある食品に注意

**厚生労働省の指導に基づき給食での提供も停止しています。**

乾いたナッツ・枝豆・飴類・グミ・ラムネ・ぶどう・さくらんぼ・餅・白玉団子 こんにゃくゼリーなど



#### ★決まった時間に食べる

時間を決め、食事がべられるよう食べすぎに注意しましょう。

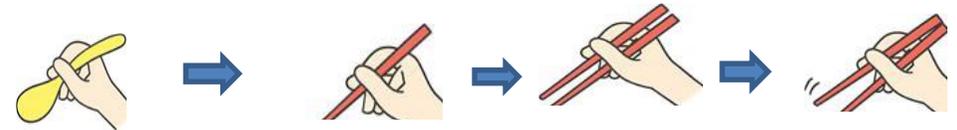


### 大切にしたい食事のマナー

#### ★お箸の練習は急がずゆっくり進めましょう

上手に使う為には、練習スタートさせる時期がポイント！離乳期の「手づかみ食べ」で手指、腕、口の協調運動ができれば、スプーン、フォークに進み、その後スプーンの3点持ちができるようになってからお箸の練習を始めるとスムーズに正しく使う事ができます。

※(図では、「エジソン箸」の使用を推奨していません。お子様の発達に合わせて、箸へ移行する際は保護者の方と相談させていただきます。)



#### ★幼稚園での「食事のマナー」



幼稚園では、食への感謝の気持ちが育つよう「食事のあいさつ」を大切に、各クラスに合わせて、衛生面に配慮し食事の準備や片付けを子ども達と一緒にしています。また、食事中は「大きな声で話さない・口に食べ物を入れたまま話さない・きちんと座って食べる。」といったマナーを守る事ができるよう声かけをしています。マナーを守る事は、食事に集中して美味しく食べられるだけでなく、食べ物の誤嚥や窒息の予防にもつながります。



食事中は立ち歩かない。



口に物を入れて話さない。



お友だちを驚かせない。

#### ★今月のレシピ・・・豆乳くずねり (シンプルな材料で、栄養たっぷり、おやつにぴったり!!。)

(材料)3人分 ・豆乳 300ml ・片栗粉 60g ・きび砂糖 大さじ3 (きなこ大さじ2 きび砂糖大さじ2)

(作り方)①豆乳、片栗粉、きび砂糖大さじ3を鍋にいれ、よく溶かす。火にかけ木べらでよくかき混ぜる。

②火が通ると、粘りが出てくるので焦げないように混ぜる。ボールなどに取り出す。

③食べやすい大きさにカットして、きなこ、きび砂糖を混ぜた物をまぶして出来あがり!