

# きゅうしょくだより



令和5年7月31日発行 マリヤ保育園

暑い日が続きますね。子ども達が水遊びの格好で嬉しそうにしている姿を見ると、夏ならではの遊びの楽しさがよく伝わってきます。夏休みはお出かけするご家庭も多いのではないのでしょうか？楽しいお休みを過ごしてくださいね。子ども達から思い出話を聞けるのがとても楽しみです。

## 今月の目標 「モリモリ食べよう～暑さに負けないスタミナメニュー」

暑さに負けずに夏を乗り切るには、しっかり食べることが大切です。今月はみんな大好きなカレーや麺類、食欲を刺激する酢の物や梅肉和えなど、酸味のある副菜を取り入れています。先月に引き続きトマトやかぼちゃ、なす、オクラなど夏野菜も多く使用しています。夏野菜は火の通りが早く、暑い時期には調理しやすいのがメリットです。彩りも良くなるので、お家でも取り入れてみてくださいね。



### カミカミメニュー

3・17日(木) かみかみ昆布 4日(金)・29日(火) フレークスナック

### 郷土料理

2・16日(水)フーチャンプルー(沖縄県)…………… チャンプルーとは、「ごちゃませ」の意味。ありあわせの食材を使った炒め物です。保存がきくうetanパク質もとれる麩を使って作ります。

7・21日(月)かしわめし(福岡県)…………… 「かしわ」とは鶏肉のことで、人参やゴボウが入った炊き込みご飯です。現地ではうどんのサイドメニューとして定番です。

8・22日(火)チーズ入りかぼちゃだんご(北海道)…いももちに並んで、北海道の家庭のおやつ。保育園ではチーズ入りにアレンジしてカルシウムをプラスしました。



### 子どもの好き嫌い、どうしたらいい？

子どもが食べない原因は色々あります。「硬くてうまく噛めない」「食感が嫌」「気分が乗らない」など…。大人としては何でも食べてもらえると安心ですよね。しかし、あまり無理強いしてしまうと、食事の時間が「頑張る時間」になってしまいます。子どもの様子をよく観察して、大きくて食べづらそうなら小さく切ったり、軟らかめにしてあげたり、色々な工夫をしてみましょう。保育園でも、野菜などを「小さくしてみようか？」とスプーンなどで半分にしてあげると食べられるケースがよくあります。身近で信頼できる大人が美味しそうに食べていると、子どもも「おいしそうだな」と食べる意欲につながることもあります。

苦手なものの1つや2つがあっても、他の食材で栄養素は摂れますし、年齢が上がっていくにつれ、好き嫌いは減ることが多いです。「今食べられなくても、そのうち食べられるようになる」と気楽にとらえてみてはいかがでしょうか。



### 今月の予定給与栄養量

	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB <sub>1</sub>	ビタミンB <sub>2</sub>	ビタミンC	食物繊維	食塩
乳児	469kcal	18.3g	15.4g	211mg	2.0mg	199μg	0.29 mg	0.33 mg	23 mg	3.7g	1.4g
幼児	560kcal	22.3g	18.7g	242mg	2.3mg	246μg	0.35 mg	0.39 mg	26 mg	4.7g	1.8g