



令和2年4月24日
新川北保育園

楽しく食事をしよう

家族そろっての食事は、栄養だけでなく心も満たします。楽しい会話と落ち着いた雰囲気は食べたい気持ちを引き出します。幼児期は、上手に食べることも、自分で食べたい気持ちを大切にしてみ守りましょう。

食べ方のお手本は、家族(大人)や兄弟(お兄ちゃん、お姉ちゃん)です。子どもは大人のまねをします。大人がおいしそうに上手に食べる様子を見せることが効果的です。食事の前後のあいさつ、箸の使い方、姿勢やマナーなど、家族(大人)はいつでも子どものお手本です。食後、食器を流し台まで運んだり、食事の準備等、年齢にあった手伝いをすることを教え、上手にできたらほめて「またやりたい」と思える心を育てていくことも大切です。



★ 楽しい食卓 ★

- 明るい話題を選びましょう。
- 食事中はテレビを消しましょう。
- 食卓の高さを食べやすい高さにしましょう。

食事はバランスよく

食事を作ったり、選んだりする時に、主食・主菜・副菜を組み合わせることを意識すると、栄養面をはじめ、見た目にもバランスのよい食事になります。

副菜

各種ビタミン、ミネラルおよび食物繊維の供給源となる野菜、いも、豆類(大豆を除く)、きのこ、海藻などを主材料とする料理

主食

炭水化物の供給源となるごはんやパン、めん、パスタなどを主材料とする料理



主菜

たんぱく質の供給源となる肉や魚、卵、大豆、大豆製品などを主材料とする料理

栄養バランスに気をつけて 食べるとこんなにいいこと

- 主食・主菜・副菜を組み合わせた食事は、バランスよく栄養素がとれています。また、ビタミンなどの栄養素が不足している人が少ないそうです。
- バランスのよい食習慣の人は、そうでない人と比べて長生きだそうです。

今月の給食から

《材料：(幼児5人分)》

鶏もも肉	50g	醤油	小さじ1/2
玉葱	小1個	塩	少々
人参	20g	昆布(だし用)	2g
キャベツ	50g	水	600g
にんにく	少々		
油	少々		

チキンと野菜のスープ

《作り方》

- ① 鶏肉・玉葱・人参・キャベツは1cm角等食べやすい大きさに切る。
- ② きざんだんにんにくを油で炒め、玉ねぎを加えよく炒め、鶏肉、人参、キャベツを加えてよく炒め、水と大きめに切った昆布を入れ加熱する。
- ③ ②が煮だってきたら昆布を取り出す。具が煮えたら調味料で味を調える。