

12月 給食だより

2023年12月 聖星保育園

2023年も残すところ、あと1か月となりました。年末に向かって寒さが増し、冬本番はこれからです。寒さと乾燥で体調を崩しやすい季節ですが、食事と睡眠を十分にとり、12月も元気に過ごしましょう！

【12月の行事と献立】

★12月7日(木) 誕生会メニュー

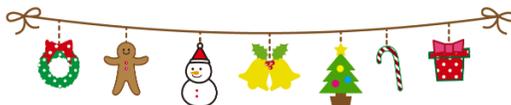
【おひる】 ひじきのふりかけごはん
ケチャップチキン
かぶの和風グリル
マカロニサラダ・千切りキャベツ

【おやつ】 クランブルチーズケーキ、牛乳

昼食には、鉄分などのミネラルが豊富なひじきを使った、梅風味の手作りふりかけを添えます！
おやつはクッキー生地のそばろをのせたチーズケーキです！

★12月14日(木) クリスマス礼拝

★12月15日(金) クリスマス祝会



★22日(金) シチュークッキング

6月のカレークッキングに続いて、きりん・くま・らいおん組は各クラスでシチューのクッキングを行います！みんなで作ったシチューを囲んで体も心も温まりましょう♪ また、22日は一年で最も日が短くなる“冬至”です。おやつはかぼちゃあんパンと香り高いゆずを使ったゆずみつホットドリンクです！

【冬至のかぼちゃ】

冬至の日に「ん」のつくものを食べると運気を呼び込めるといわれ、かぼちゃ(南瓜(なんきん))がよく食べられます。



【冬至のゆず湯】

ゆずの香りは邪気をはらうとされ、運を呼び込む前の厄払いのためにゆず湯に入る風習になったともいわれています。



●調理場からのお願い●

食数の確認を正確に行い、より良い給食を提供していきたいと考えています。

欠席の場合、9時までにご連絡をお願いいたします。



“食べる”ということ

～「好き嫌い」を乳幼児期の行動心理から考える～

保育園の給食は、生後数か月のミルクだけの子どもから、大人とほぼ同じような食事が摂取できる6歳までの子どもたちを対象としているので、様々な食形態があります。日々成長し、食べられる食材が増える一方で、嫌いな食材や味を認識するようになるのも、この乳幼児期ではないかと思えます。

“食べる”という行動を心理学の視点から考えてみると、好き嫌いが生まれる要因に、はじめて見る物に対して警戒心を示す“新奇性恐怖(neophobia)”というものがあります。害があるかもしれない食べ物を回避するのに役立つ働きで、いわゆる“食わず嫌い”もこの心理状態とされています。また、何度も食べた経験から結果として嫌いになることもあり、好き嫌いは心理要因や環境要因が複雑に関係しています。

栄養学的には様々な食物から栄養素を摂取できるようになることが望ましいのですが、とはいえ、嫌いな食べ物を好きになるのは簡単なことではありません。

難しい好き嫌いの問題ですが、少しでも受け入れられる食物を増やすために、食べる環境を整えるのも一つの方法です。特に、乳幼児期の子どもたちは、周囲の環境に順応する力が強いいため、一緒に食べている大人や友だちに影響されて、いつの間にか食べられるようになることがよくあります。給食のような集団で食事をする状況が、子どもたちにとって良い刺激を受ける場になります。また給食では、子どもが苦手な食材や味もあえて出すときがありますが、これは、その食材や味を経験する機会を増やし、食べ慣れてもらうためです。

“食べる”という行動は、日常的で当たり前の行動だからこそ、繰り返す日々の食べる行動が“感じる・学ぶ”機会になり、給食でもその学びの場を大切にしていきたいと考えています。

12月7日(木)の給食より

ひじきのふりかけ

梅とかつお節の風味でごはんがすすむ！

【材料】(作りやすい分量)

●ひじき(乾) 20g ●梅干し 1個 ●ごま 5g ●削り節 2g

◎砂糖 大さじ1.5 ◎みりん 大さじ1 ◎しょう油 大さじ1

【作り方】 ひじきは水で戻してよく洗い、ゆでる。梅干しはたたく。◎の調味料をフライパンに入れ、ひじきと梅を加えて弱火で炒り煮にする。水気がなくなったら、ごまと削り節を加え、混ぜ合わせる。

※鍋肌につきやすいので、弱火で焦げないように注意してください！ ちりめんじゃこを加えてもおいしいです♪

12月の栄養摂取量

	E	P	F	Ca	Fe	A	BI	B2	C	食塩
	kcal	g	g	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g
3歳以上児	524	19.6	14.5	208	2.4	257	0.29	0.37	27	1.4
1日の給与栄養量	1305	49.0	36.3	575	5.5	465	0.73	0.83	53	3.5
3歳未満児	484	18.0	13.7	224	2.2	224	0.26	0.36	23	1.2
1日の給与栄養量	990	37.2	27.6	452	4.6	388	0.54	0.58	42	2.6

※1日の給与栄養量は、聖星保育園の目標量として計算した値です。(E=エネルギー P=たんぱく質 F=脂質 Fe=鉄)