

食育だより

令和6年
4月台所より

栄養豊富な切り干し大根

切り干し大根は栄養が豊富で、無添加、無着色の自然な食品です。特に天日によって干されているため、ビタミンD、食物繊維に優れ、動脈硬化、大腸がん、糖尿病、高血圧、便秘などの様々な疾患の予防にも効果的です。また、野菜の中でも上位のカルシウムと鉄の含有量で、食物繊維が多い分、よく噛んで食べる必要があるため、子どもの口内の健康を保つ効果もあります。乾物は面倒だと思われがちですが、切り干し大根は意外と戻す時間も短く、戻し汁も安心して使えるので、煮物や汁物にも栄養を逃さず使用できます。乾物は保存もきくので常備品としてもおすすめです。園でも切り干し大根サラダは子どもたちに人気のメニューです。

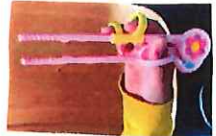
ご入園、ご進級おめでとうございます。これから気温も高くなり、湿度の高い梅雨を迎え、体力の消耗も激しくなります。早寝・早起きの生活リズムを整えることで、脳の働きスイッチである朝食をしっかりと摂ることが大切です。朝食には、保育者の話を集中して聞くことができ、ケガやイライラをしにくくなるメリットがあり、集団生活でもウイルスに負けない免疫カモつきます。朝の慌ただしい時間とは思いますが、朝食の習慣を大切にしましょう。本年度も子どもたちの健康な体づくりのサポートに台所一同努めていきたいと思っております。ぜひいつでもお声掛けください。よろしくお願いいたします。

お箸への移行について
「あせらず、じっくり、ゆくり」



幼児期のお箸への移行には、フォークの柄を「親指・人差し指・中指」でつまんで持つ鉛筆持ち(バネン持ち)ができるようになり、お箸に興味を持つ「タイミング」が望ましいです。園では3歳以上児クラスになると、フォークとお箸を子どもたちが自分で選択できるよう、多めに用意しています。いきなりお箸を使うのは難しいと思うので、100円均一等でも購入できるサポート箸で指の位置を覚え、徐々にサポートの少ないお箸に移行することをおすすめします。リング付きのサポート箸はトンガのように使えてしまい、いざ普通のお箸を使うと上手く持てないことがあるので、長期間の使用はおすすめしません。

お箸は月齢の低いうちから使えればよいというものではなく、適切なタイミングできれいな使い方を習得するのが理想的です。一度癖がつくと直しにくくなるので、4歳頃からの使用を検討してみてください。子どもたちは食事時間の多くを家庭で過ごすので、正しいお箸の使い方を食事の団らんの話題にしながら見守って頂きたいと思っております。移行の一例をご紹介します。



リング付きの補助箸で指の位置を覚える。(癖がらくので長期間の使用はおすすめしません。)



リングなしの補助箸で指の動かし方を覚える。(箸の後方部分は結合しているでトンガ状に使用してしまい、練習用に。)



箸の後方部分が離れていて、普通の箸を使う前の実践に適している。(100円均一でも購入できます。)



↑バネン持ちができるようになるから移行のタイミングです。

3月のカレーパーティーでは、新一年生チームが園でつくった野菜の収穫、洗ってカットまで手伝ってくれ、とってもおいしいカレーができました!!



切り干し大根サラダ (大人4人分)

- ★切り干し大根 40g
 - ★ツナ缶 40g
 - ★きゅうり 50g
 - ★人参 50g
- ◎ (三温糖) 小じ 1.5ず
酢 1.5ず
しょうゆ



ごまやごま油を入れてもおいしいです!
切り干し大根を戻し、丁度よい固さまで茹でて水気を切る。スライスしたきゅうり、人参、ツナを合わせだしと混ぜる

弁当会におけるお願い

- ・うすらの卵、ミニボール、ミニトマト、ぶどう、枝豆、大豆など球状のものは1/2以下に切る。
- ・セリロが丸のものは切ることで球になるためソーセージは縦に裂くように切る。
- ・ピック(爪楊枝)はのどに刺さる危険があるため使用しない。
- ・コンパックゼリーは避ける。(3層とコンパックゼリーも含む)
- ・ハムやかまぼこ等、冷蔵が必要なものは加熱する。
- ・ごまんやおかずはよく冷ましてからフタをする。
- ・熱いものと冷たいものは隣同士に置かない。
- ・おかずの汁気はよく切ってから弁当箱に詰める。

食中毒防止のために

お忙しい中、毎月のお弁当作りありがとうございます。子どもたちもとても楽しみにしている弁当会。安全のためご協力よろしくお願いいたします。

