



給食だより



令和4年1月号
杉並区保育課

明けましておめでとうございます。新たな一年が始まりました。
今年も、子ども達が食べ物に興味を持ち、楽しい給食の時間になるよう努めていきます。
よろしくお願いします。

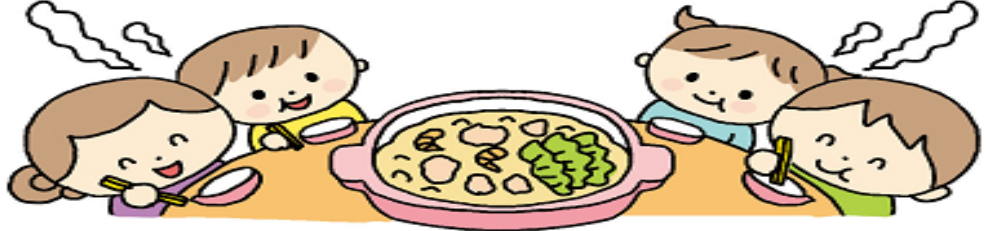
栄養たっぷり冬野菜

冬も本番です。厳しい寒さは、温かい食べ物で乗り切りましょう。
すき焼き、水炊きをはじめ、鍋物がおいしい季節です。冬野菜をたっぷり入れた鍋物は、体も温まります。
子どもの好きなシチュー、ポトフでもいいですね。

うれしい効能

冬野菜といえば大根・白菜・葱・ほうれん草・春菊など、どの野菜にも体に必要な栄養素がいっぱいです。体をあたためたり、風邪の予防や症状を和らげるなど、うれしい作用がたくさんあります。冬の野菜をたっぷり食べましょう。

- ◆白菜…淡泊でほかの材料との調和が良く、鍋にはなくてはならない野菜。
- ◆ほうれん草…鉄分が豊富。
- ◆大根…冬に甘味を増し、消化酵素で胃腸の働きを整える。



好き嫌いバイバイ!



子どもは、うまく咀嚼できなかつたり、初めての食べ物にとまどったり、苦味を感じるなどで、食べ物を嫌いになることがあります。食べやすい味つけや盛りつけ、おいしそうに食べて見せるなどの工夫をしましょう。また、「これを食べるとお肌がつるつるになるよ〜。これは筋肉になるよ」などの話をしたりするのも効果的です。

①食べきれる量で

苦手な食べ物は、量を減らして盛り付け、食べきったという達成感を体験させ、次につなげましょう。

②盛付け・味の工夫

食べやすい調理法や好きな味付け・盛り付けをすることで、食べることもあります。

③食べられたら褒める

少しでも食べられたら、頑張ったね、すごいね、など褒めてあげましょう。自信になります。

④空腹のリズム

空腹は何よりのごちそうです。お腹が空いていれば、なんでもおいしく食べることができます。



＜給食で新たに提供する食材＞ ※果物については、献立表の下欄をご覧ください

3回食（離乳後期の頃）

- 1月 豆苗
- 2月 カリフラワー(予定)

3回食完了の頃（離乳完了期の頃）

- 1月 該当なし
- 2月 カリフラワー(予定)