



給食だより

2月号



2023年2月1日発行
田園調布学園大学
みらいこども園
栄養士 中嶋なおみ

栄養をバランスよく食べるには・・・

成長期である子どもたちには、バランスの良い栄養と活動するためのエネルギーが必要です。しかし、食べることを学んでいる時期の子どもたちは思うように食べられない（食べてくれない）ことが多くありますね。給食の献立を考える時に、栄養のバランスや季節の旬の食材を考慮しますが、その後に子どもたちにどのように提供したら食べてくれるかなといろいろ試行錯誤します。しかし（予想通り）あまり食べてくれないということもあります。特に野菜のメニューは子どもたちが苦手に思うものが多いので、いろいろ試しながら提供しています。

（給食で工夫している例）



・好きな和え物の味を知る

くみらいこども園の子どもたちが好むもの>

- ・ごま油ベースの中華味ドレッシング（ナムル・バンサンスーなどの味）
- ・ベーコンやじゃこ（しらす干し）を合わせる。

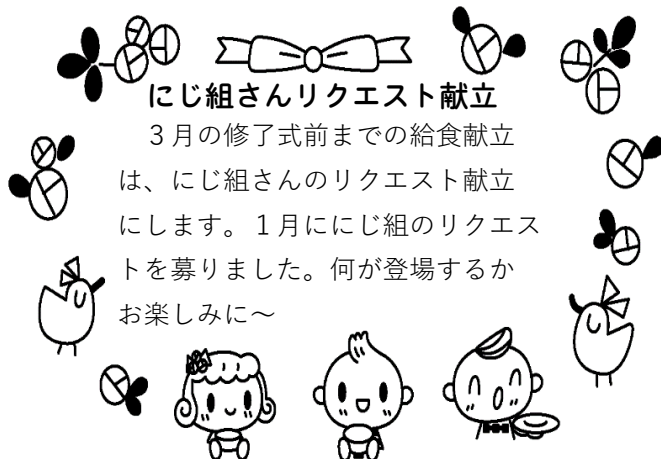
・回数を多く出してみる

今年度は野菜ソテーを多く出してみました。徐々に食べ具合がよくなったと思います。

・食べやすい固さで調理する

葉物や根菜は短く切ったり、小さめに切って柔らかめに調理して食べやすくします。

また、食べないものを見ていくのではなく、食べられるものは何かと見ていくと、食べた時に「食べてくれてうれしいな」「よかったね～」と声をかけられるので、子どもたちの意欲につながります。また食べているものに目を向けると何を食べているか把握できて栄養のバランスがとりやすくなってきます。



にじ組さんリクエスト献立

3月の修了式前までの給食献立は、にじ組さんのリクエスト献立にします。1月ににじ組のリクエストを募りました。何が登場するかお楽しみに～

給食レシピリクエスト

いつもリクエストいただきありがとうございます。
レシピのリクエストは、ご記名いただけると助かります。
よろしく願いいたします。