

給食だより

松島さくら保育園



令和6年1月4日

あけましておめでとうございます。今年も元気いっぱいの子どもたちに負けなよう、美味しく楽しい食事を心を込めて作っていきたいと思います。1月は寒さも厳しく、体調も崩しやすい季節です。温かい朝ごはんをしっかりと食べて、一日を元気に過ごせるようにしていきましょう。



鏡開きで健康を祈る



鏡開きとはお正月にお供えした鏡餅を、松の内が明けた1月11日にみんなで食べて健康をお祈りする行事といわれています（地方によっては日にちが異なります）。ちなみに、「開く」というのは「切る・割る」という意味です。餅を切ることは切腹のイメージがあることから「開く」の文字が使われるようになったという説があります。



*1月11日のおやつは、お汁粉がでます♪お餅の代わりにさつま芋を入れます。



ぶり大根 ～栄養満点の旬の食材で～

＜材料＞4人分

- ぶり・・・50g
- 小麦粉・・・小さじ1
- 油・・・少々
- 大根・・・100g
- 人参・・・1/5本
- 椎茸・・・1枚
- いんげん・・・15g
- おろし生姜・・・少々
- しょう油・・・大さじ1/5
- 三温糖・・・小さじ2/3
- みりん・・・小さじ1/3
- 酒・・・小さじ1/5
- 和風だし・・・少々

1. ぶりは、小麦粉をまぶす。天板にシートを敷き、を塗り、ぶりを並べて、200℃のオーブンで10分焼く。
2. 大根は一口大に切ってやわらかくなるまで下茹する。
3. 調味料におろし生姜を加えて煮立て、1と2を加えてゆっくり煮る。鍋の大きさや材料の量によっては、水を適宜加えて煮る。

子どもの困りごとへの対応法について

- ★**ムラ食い**…食べる量が少なくても、成長曲線に沿って成長していることを確認できていれば心配しすぎることなく食事を楽しみましょう。万が一気になることがあったら、1人で悩まずに小児科の医師に相談して、不安を取り除きましょう。
- ★**少食**…人は、新しいものに対して恐れや不安を感じる心理的傾向があります。そのため、自分が食べ慣れているものばかりを食べたがる場合があります。不安な気持ちは、信頼できる大人やお友達が食べる姿を見てやわらいでいくものなので、おらかな気持ちで見守りましょう。
- ★**突然食べなくなった**…自分で食べられるようになると「手で食べたい!」といったような自己主張が出てきます。自分の思いと異なる食べさせ方をされると「イヤイヤ!」となり、食事自体を拒否することもあります。そんな時は、気持ちが落ち着くまで一旦食卓から離れるなどしてゆっくり対応しましょう。
- ★**時間がかかる**…成長・発達に個人差が大きい子どもは、食事にかかる時間も大きく異なります。手で食材を確かめながら食べる子。飲み込むまでに時間がかかる子。また、途中で遊んだり、おしゃべりすることが楽しくなってしまうこともあります。年齢が上がれば状況は変わります。まずは子どもと一緒に食事を楽しみましょう。