

給食だより



松島さくら保育園



令和6年2月26日

寒さの中にも、少しずつ春の暖かい日差しが感じられるようになったこの頃。進級・卒園までもう少しですね。子どもたちはこの一年で少しずついろいろなものを食べられるようになったり、嫌いなものも頑張っておいたり成長を感じる場面がたくさんありました。食を通して、子どもたちの成長を保護者の皆様とともに見守ることができたことを心より感謝申し上げます。今年度も残りわずかとなりますが、どうぞよろしくお願いいたします。



花粉症の子どもが年々増えています

数種類の花粉が原因で、鼻炎や結膜炎などの症状を引き起こす花粉症患者は、年々増えてきています。花粉の種類としては、春にスギ、ヒノキ、夏にイネ科の花粉、秋にはクク科の花粉と、年中その存在が確認されていますが、やはり春の飛散シーズンがもっとも症状が深刻です。

～花粉症に効果を発揮するとされる食材（個人差があります）～

- シソ／鼻の炎症を和らげ、鼻詰まりなどに効果があります。シソエキスをしょうずにとれるように心がけてみてください。
- 甜茶（てんちゃ）／ヒスタミンの放出を抑えて、鼻水や目のかゆみを防ぎ、鼻詰まりにも効果的。中国南部から広がったお茶です。 ※ほかにも、ユーカリ・ヨーグルト・緑茶などに効果が確認されています。



～ゆで鶏の油淋鶏風～

＜材料＞ 4人分

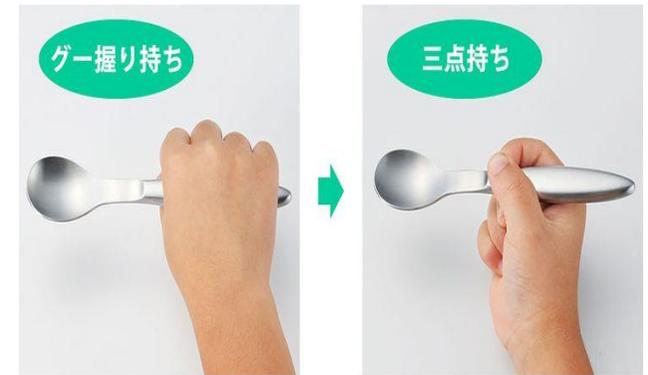
- 鶏むね肉・・・1枚
- 小麦粉・・・大さじ2,5
- みりん・・・小さじ2
- 砂糖・・・小さじ4
- しょうゆ・・・小さじ2
- ねぎ・・・適宜

1. 調味料は合わせて煮立たせる。葱を入れて煮る。
2. 鶏肉に小麦粉をまぶして茹でる。（蒸しても良い）
3. ゆでた鶏肉に1をかける。

*鶏むね肉で揚げないヘルシーな油淋鶏風です♪

食具の正しい持ち方ができていますか？

進級するにあたり、食具の持ち方、食器の持ち方などを指導しています。おうちで練習するときは、同じ方向を向いて座り、保護者が持ち方を見せます。すぐに正しく持てなくても、気長に見守りながら練習することが大切です。また、お箸は接続部が繋がっており、にぎるような動作で開閉できます。そのため、箸の下側を支える必要がなく、普通の箸と力の入れ方が異なります。結果的に、スムーズに普通の箸への移行がうまく進まないケースもあるため注意が必要です。



グー握り持ち

子どもの手のひらの空間を考えた設計で、指と手のひらにしっかりフィット。

三点持ち

中指と人差し指の付け根に安定して乗り、手になじんでしっかりきます。

お箸持ち

だんだんとお箸へ持ち替える準備にもなります。

