



月の給食だより



令和6年12月号
頭陽会 すみだこども園

今年も残りわずかとなりました。クリスマスや新年の準備など、食卓や台所でのお手伝いは食への関心が高まるよい機会です。あわただしい年末年始ですが、生活リズムを整えて、ゆったりと過ごしたいですね。

「噛む力」を身につけよう！

食べ物を自分の前歯で噛みきることは、こどもの成長にとってかけがえのない経験です。かじり取ることで自分の一口大を知り、口に入れて噛める一口量を知ることができるので、誤嚥防止にもなります。また歯と同様、手を使うことも脳の発達にとって非常に有効です。園では後期食に、つまんで食べられるコロコロ野菜を用意しています。完了期食には、1cm×5cmのスティック状の野菜を用意し、かじり取りが出来るようにしています。1才児食は、大きめに切ったパンや三角おにぎり、スティック状のふかし芋など子どもの成長を見ながら、大きさや固さを変えています。噛みごたえがある煮物など和食中心のメニューにし、ゆったりと落ち着いた雰囲気の中で楽しく食事が出来るように配慮しています。

「たくさん噛める！」おすすめかみかみメニュー

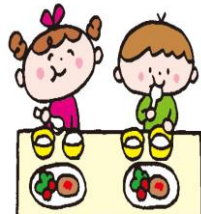
野菜スティック
繊維が多い野菜は、よく噛みます。スティック状にしておやつに出してみましよう。干し芋なども◎

まぜごはん
食感の異なる食材が複数入った食べ物は、噛む回数が増えます

サンドイッチ
始めはやわらかい耳なしパンで。慣れたら耳ありパン→ホットサンドとステップアップしていくと噛む力がつきやすくなります

具たくさんカレー
野菜は縦長の形にするなど大きめに切り、ソテーして後でのせるとしっかりと噛んで食べられます

春巻き
小さい食材でも、春巻きにすれば前歯で噛むことができます



今月の食育絵本



「おもち」

お餅といえば、ハレの日のお餅、お祝いのお餅、カブけのお餅というように、日本人の心を表す食べ物として昔から扱われてきました。日本の伝統文化である正月行事や祭事について、そのいわれや意味をお家でも話してみてくださいね。12月24日に園で餅つきを予定しています。楽しみですね♪

献立から 豆腐だんご(1人分)

(材料)・絹豆腐 20g ・白玉粉 20g ・きな粉 6g ・砂糖 5g ・塩 0.1g

- ① たっぷりのお湯を沸かす
 - ② 豆腐と白玉粉をよくこね、丸める
(固い場合は水を入れて調節する)
 - ③ ①の鍋で浮き上がってくるまで茹で、ザルにあげる
 - ④ きな粉、砂糖、塩を混ぜ、だんごにかけて出来上がり
- 豆腐と白玉粉が同量なのでやわらかくておいしいです。ゆっくりよく噛んで食べるように、必ず大人が側で見守ってあげてくださいね。



12月19日(木) クリスマスランチ 楽しみにしててくださいね♪

(パンバイキング、ツリーハンバーグ、マカロニサラダ、キラキラスープ)

