

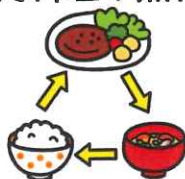
給食だより 12月号

令和6年11月29日 認定こども園 一関南保育園

三角食べをしましょう!

給食を食べている様子を見に行くと好きなおかずを最初に食べ終え苦手なおかず、ごはんが残って苦戦している姿をよく目にします。

三角食べとは、主食(ご飯やパンなど)、主菜(肉料理や魚料理、卵料理など)、副菜(和え物やサラダなど)、汁物がそろっている中で、それらを順番に全体をまんべんなく均等に食べていく食べ方です。



三角食べをすることで良いことが、たくさんあります!

①栄養バランスが良くなる

三角食べをすることで、まんべんなく食べることができます。その事により、栄養のバランスも良くなります。

②味の深みや幅を広げていくことができる

三角食べて、ごはんやおかずを順番に食べ、口の中で料理を混ぜ合わせる事によって、味付けを口内で調節することができます。これを**口中調味**と言います。

口中調味を行うことで、味の深みや幅を広げることができ、味覚も養われます。

③脳を活性化

咀嚼(そしゃく)がきちんと行われると、脳内の血流が増え神経活動が活発になります。脳の運動神経や感覚神経などが活性化され、子どもの脳の働きを良くしてくれます。

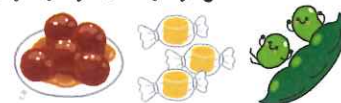
園でも「順番に食べようね」など声をかけています。三角食べができるように、ご家庭でも声がけを、おねがいいたします。

<お弁当作りのお願い>

お弁当の日、子ども達が、とても嬉しそうにお弁当を見せてくれます。しかし、お弁当を見ているとミニトマトが1個そのまま入っていたりしています。球状のおかずや表面がつるつるしている食材は小さな子どもの喉に大変詰まりやすいです。

ミニトマト、ミートボール、球状のチーズ、枝豆、うずらの卵、ウインナーなどです。これらは食べる際に小さくしています。

半分に切るなど喉につるっと入りにくい形状で入れて下さい。



冬至



冬至とは1年で1番太陽の出ている時間が短く、夜が長い日です。

食材に「ん」がつく食材は縁起が良いとされ、かぼちゃ(南瓜、なんきん)を食べます。昔は保存性が高いかぼちゃは旬の時期以外にも食べる事ができる貴重な緑黄色野菜でした。かぼちゃを食べて栄養をつけ風邪を予防するという考えから冬至に食べる習慣がうまれたと言われています。

柚子湯は柚子の香りが強く邪気を払うと言われています。柚子の成分が血行促進や風邪予防をします。柚子湯に入り体を温めて健康を守りましょう。

今年の冬至は12月21日(土)です。

