



給食だより

社会福祉法人 虹福祉会

富士こども園

2023年5月24日(水)

子どもと生活リズム

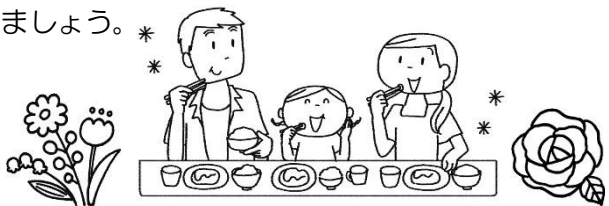
乳幼児期は、生活リズムを確立する大切な時期です。大人がしっかりと規則正しい生活に導いてあげましょう。

- ① 朝は決まった時刻に起きる。
- ② 朝ごはんは1日のスタート！簡単な料理でも、大人と一緒に食べましょう。
- ③ たくさん遊んで、昼ごはん。
- ④ 夕ごはんは時刻を決めて、寝る2時間前には食べる。
- ⑤ 暗い部屋で、ゆっくり眠る。



食卓での人との関わりや会話が脳を育てる！

食卓での様々な活動(舌と唇で味わう、かじる、咀嚼、会話する、食べる、視る、嗅ぐ、聴く、教わる、真似をする、感じる、考える)は、脳の多方面にわたる働きを活発にします。のびのびとした安定した気分、リラックスした雰囲気、会話をしながら家族そろって食卓を囲みましょう。*



アスパラとベーコンのクリームパスタ



(材料：4人分)

スパゲティ	210g
ベーコン	4枚
アスパラガス	100g(1束)
玉ねぎ	90g(1/2個)
しめじ	60g
人参	30g(1/4本)
生クリーム	30ml
牛乳	90ml
塩こしょう	少々
コンソメ	3g(小さじ1/2)
オリーブ油	適量

(作り方)

- ① スパゲティは茹でしておく。
- ② ベーコンは1cm幅に切り、アスパラは斜めに切る。
- ③ 玉ねぎはスライス、人参は千切りにしておく。
- ④ オリーブ油でベーコン、アスパラ、玉ねぎ、しめじ、人参を炒め、火が通ったら弱火にし、生クリーム、牛乳を加える。湯気が出てきたら、スパゲティを入れてからめる。
- ⑤ 塩こしょう、コンソメを加え、味を整えて完成☆

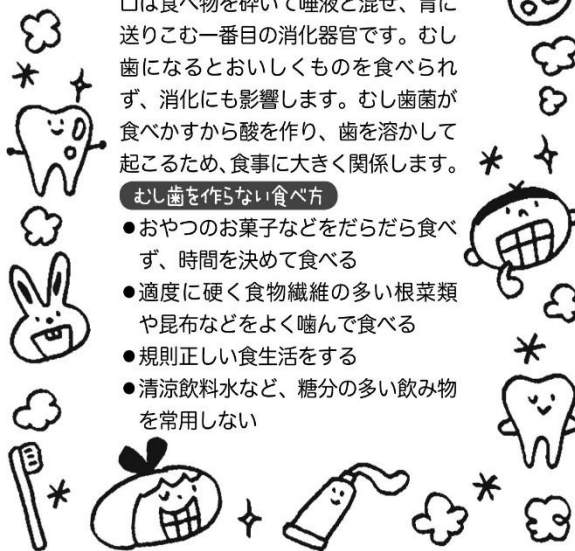


おいしく食べるためのむし歯予防

口は食べ物を砕いて唾液と混ぜ、胃に送りこむ一番目の消化器官です。むし歯になるとおいしくものを食べられず、消化にも影響します。むし歯菌が食べかすから酸を作り、歯を溶かして起こるため、食事に大きく関係します。

むし歯を作らない食べ方

- おやつのお菓子などをだらだら食べず、時間を決めて食べる
- 適度に硬く食物繊維の多い根菜類や昆布などをよく噛んで食べる
- 規則正しい食生活をする
- 清涼飲料水など、糖分の多い飲み物を常用しない



ランチルームでの様子

今月から他クラスの子や職員と同じテーブルで食事をするようになり、にぎやかに会話を楽しみながら食事をしています。食事が苦手な子どもも、近くにお友だちや職員がいることで不安な気持ちが言えたり、褒められることで頑張ろうとする姿を見せたりと、みんなと一緒に少しずつ食べられるようになってきています。

