

# 3月 給食だより

フジオひまわり保育園

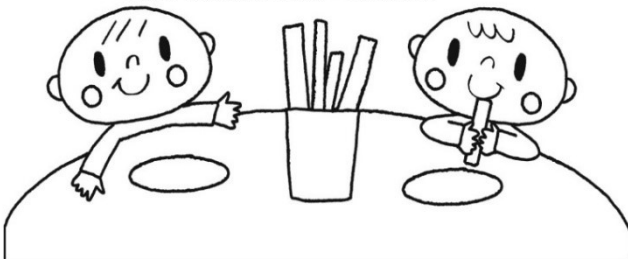
柔らかな陽ざしとともにだんだんと暖かくなってきて春を感じられる陽気になってきました。お散歩に出掛ける子どもたちも心なしかうれしそうで、「おさんぽ、いってきま〜す♪」と元気な声が給食室まで聞こえてきます。食事の面でも、入園、進級時は好き嫌いがあった子も今では自分のペースで、少しずついろいろなものが食べられるようになってきました。

春に出回る食材のひとつの菜の花。園でも春の給食に登場します。菜の花はビタミン類や食物繊維が多いので、風邪予防や便秘予防に効果があります。大人にはほろ苦さが人気ですが、子どもたちには苦みが食べにくいかと思いますが、マヨネーズで和えたり、肉といっしょに炒めたりすると食べやすくなります。黄色の花がかわいらしい菜の花、目で楽しむのはもちろん、「春」の味として味わってみましょう。



## 与え方にひと工夫

柔らかい物ばかりを与えたり、食べ物を細かくしすぎると、丸飲み、吸い食べのくせがついてしまいます。特に、離乳食も後期に入った1歳児から完了期を過ぎた2歳児への食事には、噛むことを意識して与え方にひと工夫してみましょう。スティック状のものを用意し、手づかみで噛み切って食べる練習をしながら、「カリカリ」「パリパリ」などの食感の違いを楽しむと良いでしょう。



## 菓子類の食べ過ぎに注意!

スナック菓子やクッキー、チョコレートなどの菓子類は、食べ過ぎると悪影響を及ぼすことがあります。

### 食べ過ぎによる身体への影響

- エネルギー過剰摂取による肥満
- 塩分の過剰摂取
- うま味調味料による味覚と嗜好の発達への影響



### 上手な与え方

- はじめにきちんと量を決める
- 袋から直接食べるのではなく皿に入れて与える

