



きゅうしょくだより

やよいこども園 令和3年 12月



今年もあと1か月となりました。今月は子どもたちが楽しみにしている「もちつき会」や「クリスマス会」があります。寒さも一段と厳しくなり、風邪やインフルエンザが流行しやすい時期ですが、冬野菜を食べて体を温め、元気よく過ごしましょう！

園では10日にもちつき会があります

よく噛んで食べる力を育てよう

「食べる機能」は、生まれてから学習して獲得する機能です。口腔・咽頭部の形態が著しく成長するのは乳幼児期。この時期に適切な食べ方を学ぶことで、それぞれの食べ物に応じた咀嚼や嚥下ができるようになり、それが、必要な栄養素の摂取につながります。「よく噛んで食べること」の目的は、健康的な食事をおいしく、楽しく、安全に食べること。発達段階を知って、適切な食事支援をしましょう。

★食べる機能を育てるコツ★

- あせることなく、ゆっくりすすめる
- 食具の使用は、急がない
- 子どもにとって食べやすい形態に調理する
- 生活リズムを整える
- 歯の健康を保つ
- 「自分でできた！」を大切にする
- 周囲の大人が食事を楽しんでいる姿を見せる

おめでたい餅料理

* 日本ではお祝いの席に欠かせない餅。
 * 年末の餅つきは新しい年を迎えるための準備です。年末についた餅で、新年のお供え餅を作ります。餅はあんこ・きな粉・しょうゆ・のりのほか、ピザ風やバターしょうゆなどの洋風アレンジもおいしいものです。

* 子どもが餅を食べるときは、ゆっくりよく噛んで、のどに詰まらないよう必ず大人がそばにいて注意しましょう。
 *



今日の献立より

そのままスイートポテト

<材料> 2人分

さつまいも 2本
 グラニュー糖 大さじ3
 バター 大さじ2



<作り方>

- ① さつまいもは輪切りにし、レンジで竹串がささるくらい柔らかくなるまで火を通す。
- ② アルミに薄くサラダ油を塗って、さつまいもを並べる。
- ③ さつまいもにグラニュー糖をかけ、その上にバターをちぎってのせる。
- ④ トースターで焦げないように注意しながら、約10分焼く。