



給食だより

令和6年 10月 1日
認定こども園 深江幼稚園
給食室

運動会、頑張りました！

21日の運動会、本当にみんな頑張りました！きりん組さん、うさぎ組さんのマーチングは本番が一番上手に演奏出来ていたと思います。家族や先生方にカッコイイ姿を見せたかったのでしょうか。かけっこやお遊戯もとっても可愛らしく、我が子の成長を感じられたのではないのでしょうか。朝晩少しずつですが秋らしくなっていました。一日の寒暖の差がもっとも大きくなるのがこの時期です。体調を崩しやすい季節ですが、体調管理に努め元気に過ごしましょう。



こどもの「やってみたい」気持ちを育てるお手伝い

こどもにとってお手伝いとは

わくわくどきどきする体験

「お手伝い」はこどもが主人公になり、とても楽しいものです。「助かる！」「ありがとう！」「役に立つ！」の聲が頻繁にかけられると、こどももやる気がでます。このかわりによって、自己効力感や自己肯定感、有能感、意欲を手に入れることとなります。この逆は、無力感、劣等感、自己否定につながるので要注意。「ダメねー」「こんなことも出来ないの？」は言わないようにしましょう。

実はこの年齢で出来るのです

- ・卵をひとりで割る（3歳）
- ・お好み焼きに使うキャベツを小さくちぎる（2歳）
- ・ハンバーグの種をぐちゃぐちゃ混ぜる（3・4歳）
- ・米を量って、研いでご飯を炊く（5・6歳）
- ・カレーの野菜を包丁で切る（4・5歳）
- ・おにぎりを握る（3・4・5歳）



どれもこどもにとっては、そばで見ている限りなく具体的で食べ物作りの面白そうなことばかりです。お手伝いは面白そう、自分でも出来ると感じられる体験が大切です。それには周りの大人がそっと援助する心配りが必要です。あたかも自分ひとりで出来たかのように感じられる縁の下の援助の関係があると、お手伝いは楽しくなります。

大切な栄養バランス

健やかな成長に必要な五大栄養素

食品には、生命を保ったり、成長や活動のもとになったりする栄養素が含まれています。栄養素には、炭水化物、脂質、たんぱく質、無機質、ビタミンがあり、これらを五大栄養素といいます。栄養素は体の中で関わり合い、助け合って、さまざまな働きをしています。

献立づくりのポイント

献立を考える時は、ごはん、パン、麺などの「主食」、魚、肉、卵などを使った「主菜」、野菜、きのこなどを使った「副菜」を組み合わせ、さらに「汁もの」の実を工夫すると、栄養バランスがととのいます。

そのほか、素材やだしのうま味を感じられるように基本は薄味にして、出来るだけ様々な味付けにします。また、煮る、焼く、揚げる、蒸すなどの様々な調理法を組み合わせましょう。

栄養バランスは1食ごとに考えるのではなく、出来る限り1日単位で意識してみましょう。朝食でとり切れなかったものは間食で補うなど、1日3食と間食（おやつ）の中で、バランスをとりましょう。

