



きゅうしょくだより

ひむろこだま保育園給食室 2024.4.1

ご入園・ご進級おめでとうございます。期待が膨らむ新年度の始まりに際し心新たに、美味しい給食作り、食育活動に取り組みたいと思っています。新しい環境に慣れて元気に過ごすために、早寝早起き、三食の食事をきちんととるなど、生活リズムを整えていきましょう。



食べて便秘解消

近年子どもの便秘が多く、子どもが困っている様子を見かけます。便秘予防に役立つのが食物繊維です。食物繊維は大きく二つに分かれています。特徴を知り上手に摂取して大人も子どもも便秘解消を目指しましょう。

絶好腸！

水溶性食物繊維

水に溶けやすく、腸内環境を整え便を柔らかくします。消化吸収のスピードを緩やかにします。
食品：海藻類、大豆、大麦などの麦類、柑橘類
芋類、野菜類（にんじん） など

不溶性食物繊維

水に溶けず、便の量を増やし便通をよくします。老廃物を吸収し、腸内をきれいにします。
食品：豆類、穀類、キノコ類、こんにゃく、野菜類（ごぼう、とうもろこし）、バナナ など

これらを、加熱することでかさが減り一度にたくさん食べやすくなります。また、固いものが多いため、繊維を切るように刻んだり、軟らかくなるまで煮ることで食べやすくなります。

その他に、この2つもとても大切です！

- ①運動をすること…筋力が衰えることで便を押し出す力が弱くなってしまいます。
- ②水分補給をすること…摂取量が少ないと便が固くなります。



ひむろこだま保育園の給食のこだわり



乳幼児期は心身の発育・発達が著しい時期で、たくさんの栄養が必要になります。保育園の給食とおやつで、平均 500kcal を目標に献立をたてています。これは1日の必要なエネルギーの50%前後になります。

例えば、給食のから揚げ 3 個で 170 kcal、白ごはん 150 kcal 程度です。

- かつおや昆布でしっかりと出汁をとることで、薄味で野菜のうま味が感じられる給食作りを心掛けています。
- 旬の食材や無添加・国産の食材を選び、季節感のある安全な食材を選んでいきます。
- 誕生会、行事食には子どもたちが喜ぶイベント食を提供しています。
- 一カ月の献立は二週間ごとにくり返すサイクル献立になっています。一回目には食べにくかったメニューがもう一度出てくることで、食材や味に慣れ食べられるようになってきます。

1年間の心と体の健やかな成長を願っています。

今年度も、子どもたちがみんなで楽しく食事ができるような環境づくりや献立作成、食育等を行ってまいります。よろしくお願いいたします。

曾我・川原・北野・大江・伊藤