



グッピーキッチンだより

令和7年度 3月号

暖かい日が多くなり子ども達も園庭でいっぱい遊び給食食べています。

4月からスタートした給食ですが、すずめ組さんは離乳食から始まり、今では皆と同じ幼児食に進み、スプーンで上手に食べられるようになりました。他のクラスも、給食で食べる白米の量がどんどん増えていき、皆本当に大きく成長したと実感する日々です。

卒園する子ども達は、グッピー保育園の給食、何が一番好きだったかな？『沖縄そば』『レバーの竜田揚げ』『カレーライス』…。

「おいしい」といっぱい食べてくれてありがとう！いつも励みになっていました。

給食をよく食べてくれた子ども達ですが、一番テンションの上がる日は、やっぱり、お父さん、お母さんの手作りのお弁当の日でした。「今日はミートボールが入っているんだ！」「〇〇の好きなブロッコリー！」等と言いながらニコニコ笑顔でお弁当を広げ、嬉しそうに食べています。その姿を見ると、子ども達にとって、一番の栄養は『愛情』なんだなと実感しました。子ども達のためにお弁当作りありがとうございました。

今年度最後のキッチンだよりでは、元気な体作りの一つ、「**排便**」についてお知らせしたいと思います。

～ お野菜食べよう ～

子どもの野菜摂取目標量、ご存知でしょうか？

1日 1～2歳 180g
3～5歳 240g

給食では、1日の45%のお野菜を提供しています。しっかり野菜を食べしてほしいと思っても野菜が苦手な子も多いですね。残さず野菜を食べるように、給食ではいろいろ工夫しています。その中から子ども達がよく食べてくれているメニューを紹介しますね。

「小松菜の白和え」

☆材料(大人3人分)

・小松菜 90g ・みそ 10g
・人参 30g ・さとう 3g
・沖縄豆腐 125g ・すりごま お好み
・コーン 13g ・ごま油 3g

☆作り方

①小松菜(みじん切り)、にんじん(しりしり)は少し食感が残るくらいに茹でます。(茹で上がった後しっかり水分を切ります)

②ボウルに豆腐と調味料をよく混ぜ合わせて茹でた野菜を絡めて完成です。

是非ご家庭でも作ってみて下さいね。



【うんちを出していい気持ち】

先月までは寒い日も多くありましたが、水分を取るのが減ってしまったりしていませんか？園でも子ども達の水を飲む量が減ってしまっているように感じたので、しっかり水分補給ができるよう気を付けています。水分の不足は排便する事にも影響しますよね。

＜排便のメリット＞

・栄養素の吸収と不要な食べ物の排出

胃腸の消化吸収と働きによって食べ物の栄養素を吸収し、不要な食べかすを排出します

・腸内環境の改善

腸内環境を整えると、太りにくい体質や免疫力の向上につながります

・幸福感やスツキリ感

明確な便意を感じて排便することで、脳内では、神経伝達物質のエンドルフィンが分泌され、幸福感やスツキリ感を味わえます。

＜スムーズな排便は？＞

バナナのような滑らかな便がするっと出るのが排便の理想です。その為には、消化されずに大腸までおくらね、便のもととなる食物繊維が必要です。1日20gを目安に、不要性食物繊維と水溶性食物繊維の両方をバランスよく食べましょう。不溶性食物繊維は穀類や豆類に、水溶性食物繊維は、野菜や海藻、果物に多く含まれるので、いろいろな食材を食べるのがコツです。



参考資料：若松和紀 『一生役立つきちんとわかる栄養学』

編集後記：4月に比べ、体つきも大きく成長したように感じますね。子ども達は日々園でお友達や保育者と遊ぶ中で色々な事を習得していますが、健康な体作りには毎日の生活リズムやバランスの取れた食事は欠かせません。子ども達は遊びながらも調理室から流れてくる匂いを感じ、「お肉の匂いがする」「今日はおそばかな？」等と話しをしたりする事でお腹が空き、友だちと一緒に食べる事で意欲も増しているように感じます。そして、毎日調理さんが子ども達の様子をお部屋に見に来てくれるので、「おいしい！」「これどうやって作ったの？」と調理さんとの交流もでき、人間関係の幅も広がっています。

園で給食を調理している事で、子ども達の様々な感覚を育てる事が出来ていると実感します。

調理さんと一緒に作成している『キッチンだより』では、食事や体に関する情報やレシピを掲載しています。次年度も色々な情報発信を考えていますので、是非ご覧下さい。レシピのリクエストも受け付けておりますので、是非お声かけて下さいね。

文責：A.T