



きゅうしょくだより

社会福祉法人えどがわ
2021. 9月号

まだ、夏の暑さが残っていますが朝夕は過ごしやすくなってきました。これからの季節「食欲の秋」といわれるように美味しい野菜や果物、魚がたくさんあります。この時期は夏の疲れが出て体調を崩しやすいので栄養たっぷりの旬の食材を食べて体調管理に気をつけましょう！

幼児期の食事について

幼児期（2歳児、3歳児、4歳児、5歳児）は、乳児期に次いで最も身体発育が著しい時期で、2歳から5歳の間で体重は約2倍、身長は約1.5倍にも伸びます。

* 食事のポイント

正しい食事のマナーや食習慣を養う重要な時期でもあります。また味覚の発達とともに味付けの工夫やよく噛んで食べることを習慣づけていくことが大切です。食べることが楽しい、自分で食べたいという意欲を培うことのできるような食事内容、食具・食器にも配慮しましょう。

① 規則正しい食事習慣

1日の中でも「食事の時間を決める」ことは身体に消化・吸収のリズムをつける意味でもとても大切なことです。

食事と食事の間をきちんと空けることで、おなかが空きますので次の食事をよりおいしく食べられます。

② いろいろな食品を食卓に

幼児期に多くの食品を体験させることにより、偏食を防ぐことができ、心身の発達にいい影響を与えます。そして食経験が豊富になることで味覚の幅もぐっと広がり、食べられるものも自然と増えます。

● おひさま保育園給食での取り組み

成長期に丈夫な骨や歯を作るのに欠かせないカルシウムや鉄分を多く使用した幅広い食材を献立に取り入れています。

給食に慣れ親しんだ7月頃から甲殻類、青魚、キウイ、フレッシュパイン、ししゃも、骨付き鶏肉、サンドパン等使用しています。（一部乳児食は変更し提供しています。）

特にあごの強化や自分の口の大きさを知る上で、「噛む力」をつけられようものを意識した献立です。農林水産省においてもカルシウムは成長期に必要な栄養素であることから十分に摂ることを推奨しています。

噛むことは健康な身体づくりの第一歩。またよく噛むことで丸呑みをする危険もありません。

小さいうちからよく噛むことを習慣づけておくことがとても大切になります。

ぜひ、ご家庭でもお子さんと一緒によく噛んで食べる練習をしてみませんか？

噛み応えのある食材でつくるごはん

～とりごぼうごはん～

＜材料＞

米	2合
酒・醤油	小さじ1強
油	小さじ1強
鶏小間肉	100g
ごぼう	60g
人参	60g
油揚げ	30g
冷グリーンピース	20g
かつおだし汁	120cc
砂糖	小さじ1強
醤油	小さじ2強
みりん	小さじ1強

- ①米は洗って酒ち醤油で炊く。
- ②人参千切り、ごぼうは小さいさがきにする。
- ③油揚げは熱湯で油抜きをして小さい短冊切りにする。
- ④鍋を熱して油を入れて、肉と野菜を炒める。
- ⑤油揚げを加え、だし汁と調味料を入れ、弱火にして柔らかくなるまで煮る。
- ⑥炊けたごはんにご混ぜ合わせる。
- ⑦最後にグリーンピースをちらす。

