



トナリのかなえ保育園

・・・丈夫な体づくり・・・

昼夜の寒暖の差もだんだんと大きくなり、少しずつ冬の訪れを感じる頃となりました。
特に肌寒くなってくる11月はさまざまな野菜が食べごろとなります。
旨みや栄養が増した秋野菜を使って寒さに負けない体づくりをしていきましょう。

丈夫な骨と歯を作るには？

成長期の子どもにとって、カルシウムは大切な栄養素です。
カルシウムは骨や歯などを作っているだけでなく、血管内での血流を維持したり
筋肉を動かしたりするなど、体の中で重要な役割を果たしています。

・カルシウム・・・骨の材料になる



・ビタミンD・・・カルシウムの吸収を助ける



・ビタミンK・・・骨を丈夫にする



バランスのよい食事を食べよう

和食の基本と言われる「一汁三菜」とは、ご飯に汁物と3つの菜(おかず)を組み合わせた献立です。
体に必要なエネルギーになるもの、体をつくるもの、体の調子を整えるものという栄養素を、バランスよく摂ることができます。

副菜

野菜の
おかず

主菜

お肉、魚
などのたん
ぱく質
食品のお
かず

主食

ごはん、パン、めん類



■いちごぐみ■



「給食だよ～」 「ごはんだよ～」と声を掛けると嬉しそうな表情になり、手を洗いに行こうとしたり、椅子に座ろうとするいちご組さんです。食べる事が大好きで、おかわりまでモリモリ食べています。少しずつスプーンにも興味を持ち始めて、保育者と一緒にすくってみたり、自分でスプーンを使って口に運んだりしています。また、コップのみやスープなど一人で上手に飲めるようになり、自分で出来た喜びを感じながら食事をしています。これからも、スプーンを使って無理なく自分で食べられるよう進めていきたいと思っています



■ばななぐみ■



毎日元気いっぱい給食のお歌を歌ってくれるばなな組のお友だち。「おいしいね～」と言いながら野菜もしっかり食べられるようになってきました。はやく食べたくて手づかみ食べになってしまう時もありますが、「スプーンで食べられるかな～」と声をかけると、上手に持って最後まで食べてくれています。また、フォークとスプーンを使い分けて食べられるようにもなりました。食材にも興味を持ち「これは？」と質問をすることも多くなり、楽しく会話をしながら食事をしています。これからは、食具を下手持ちに移行していきけるように声をかけながら無理なく進めていきたいと思っています。



■ぶどうぐみ■



ぶどう組の部屋で遊んでいる時にいいにおいがしてくると、調理の先生の所に行ってお友達と「大野先生給食なに？」と尋ねているお友だちです。「〇〇！」と給食を楽しみにしています。給食の時も「おいしい！」「グー！」と言いながら楽しく食事をしています。食器に手を添えて食具の持ち方も意識して食べられるように取り組んでいます。スプーンを三点持ちで持って定着してきましたらお箸に移行しています。これからも、五感を味わいながら楽しく食事をし、食事マナーも知らせていきたいです。

