

ねん 2018年 がつ 月

『子どもの白ごはん』



10月中旬になり、小郡市内も稲刈りを終えた田んぼも随分多くみられるようになりました。今年もおいしい新米が楽しみな季節となりました。夏場に落ちた食欲も回復し秋の味覚を十分に楽しめるようになってきました。これからは、秋ならではの食材が給食にもたくさん登場してきます。きのこ類や大根・白菜・れんこん・里芋・さつま芋等の根菜類等です。これらの食材は噛むことを促すだけでなく、食物繊維も多く含まれているため体の調子を整えるにはもってこいです。ご家庭でも温かい汁物や鍋物にも積極的に取り入れてみましょう。そこで、**食事の基本は主食です。毎日必ずお米を食べて健康的な身体をつくりましょう。**今月は以上児さんのごはんの計量を行いました。※計量した結果はクラス担任の先生へお知らせしています。



以上児さんのご飯を計量しました。5月に続き2回目です。

家庭から持参してもらうご飯は、**目安量 3歳児:100グラム 4歳児:110グラム 5歳児:120グラム**です。

未満児さんは茶碗1杯80～90グラムを給食で食べています。

子どもの食事量には個人差がありますので、目安量を参考にしましょう。まだまだ箸使いが上手ではない子どもたちのために、ごはんは上から押さえつけないでふんわりと入れてあげましょう。弁当箱の大きさを見直してみましょう。お弁当箱のふたや隅、ゴムに黒いカビがないか点検して、いつも清潔なお弁当箱にしっかり冷ましてから持ってきましょう。ふたについた水滴は雑菌の繁殖につながります。注意しましょう。(温かい炊きたてのごはんを弁当箱に入れてから冷ますと弁当箱の内側に水滴がつきやすくなります。お皿やラップの上で一旦冷ましてから入れるといいでしょう)



【白ごはん】

ごはんが甘く感じられるのは、ごはんに含まれている「でんぷん」に「だ液」が混ざり合って、糖類の一つである「ブドウ糖」に分解されるので、噛めば噛むほどブドウ糖が口の中が増えて、だんだん甘く感じられるようになります。しっかり噛むと脳へ刺激が伝わり血液のめぐりが良くなって頭の働きが活発になります。

『噛むとどんな音がするかな?』と声かけしながら、噛む習慣をつけられるといいですね。

◎献立や食事について
ご相談などありましたら
遠慮なく各園の給食
担当または、保育所幼稚園課佐々木までご連絡下さい。72-6666(内線723-724)

