

# きゅうしょくだより



令和7年度

冬号



あけましておめでとうございます

まだまだ厳しい寒さが続きますが、早寝・早起き・バランスの良い食事で体調を整え、元気な身体で寒い冬を乗り切りましょう♪

今年も栄養バランスを考えた給食で子ども達の成長をサポートしていきたいと思います。  
どうぞよろしくお願いいたします。



## 食事で風邪予防



冬になると気温の低下とともに空気が乾燥するため、風邪をひきやすくなります。  
風邪を予防するためには、手洗いうがいや十分な睡眠はもちろんのこと、ウイルスへの免疫力を高める食事も大切になります。  
免疫力を高めてくれる下記の栄養素を積極的に取り入れてみてください！

### たんぱく質

免疫物質の材料

(肉類、魚類、卵、豆類など)



### ビタミンA

のど・鼻の粘膜を守る

(人参、かぼちゃ、うなぎなど)



### ビタミンE

抗酸化作用

(かぼちゃ、ツナ缶、うなぎなど)



### ビタミンC

免疫力を高める

(ブロッコリー、キャベツ、大根、みかんなど)



## アンケートについて



先日はお忙しい中、給食アンケートにご協力いただき、ありがとうございました。  
いただいたリクエストやご質問は、順次内容を整理しながら配信してまいります。



今回、給食レシピを知りたいというご意見もたくさんお寄せいただきました。  
今年度配信した給食レシピは資料室からいつでもご覧いただけますので、ぜひご参考になさってください。  
検索バー横の3本線から“給食レシピ紹介”を選択していただきますと、レシピ紹介のみの選択が可能です。  
アプリの仕様上、携帯の機種によっては毎回ダウンロードをしないと内容を見ることができないとのことで、ご不便をおかけします。後日確認したい内容のものがございましたら、スクリーンショットなどをご活用いただき、繰り返しご覧いただければと思います。



## 毎日の給食の様子



アンケートで、給食時の様子も配信してほしいとお声をいただいたので、今回は毎日の食事の様子をお伝えいたします。子ども達ひとりひとりに合わせた量を配膳し、乳児クラスでは必要に応じて保育者が食事の介助をしながら、無理のないよう楽しみながら食事をしています。幼児クラスになると、クラスのお友達や保育者とコミュニケーションをとりながら、賑やかで楽しい給食の時間を過ごしています。

給食職員が見に行くと、「今日の給食美味しい！」「これはどうやって作るの？」「たくさんおかわりしたよ！」「このお野菜苦手だけど食べられたよ！」と、子ども達が思い思いに一生懸命伝えてくれます。中には食事という時間が好きではない子もいると思いますが、楽しい雰囲気の中でお友達や保育者が美味しそうに食べている姿を見て、食への抵抗がなくなっていく子もたくさん見てきました。

好き嫌いや少食でお悩みのご家庭もあるかと思いますが、まずは食事の時間が楽しいものだと思うよう、できる限り一緒に食卓を囲み、明るい雰囲気づくりを心掛けてみてください😊

今は食べることができないものも、食事の時間が楽しいものだと思うことができれば、成長する過程で食べられるようになるはずです！ 保育園では引き続きそのサポートをさせていただきます！

### 給食づくりで気を付けていること ～食材の大きさについて～

**“小さすぎず、大きすぎず”** 大きすぎると、嚥下機能や咀嚼力が発達途中の子ども達にとって食べにくいものとなってしまいますが、小さすぎると噛まずに飲み込んでしまうので噛む力が育ちません。子どものスプーンに乗る大きさを目安に、食材や料理にあわせて食べやすく発達を促す大きさを心掛けています。その中でも、乳児クラスは発達に個人差があるので、個々に合わせた大きさに保育者が小さくして提供しています。

また、ミニトマトのように丸く誤嚥窒息の危険性が高い食材は 1/4 にカットし、つるっとして少し硬さがあり喉に直接入りやすい枝豆は O、1 歳児クラスでは小さく刻んで提供しています。