



3月 給食だよ!

白岡みちのご保育園

早いもので今年度も最後の月となりました。

1年間で心身ともに大きく成長した子どもたちの姿に喜びを感じています。

らいおん組にとっては残りわずかな保育園の給食ですが、最後までみんなの思い出に残るような給食作りをしていきたいと思います。3月はらいおん組全員のリクエストを取り入れた献立を作成しました。楽しみながら給食の時間を過ごしてほしいです。

おなかの調子を整えて元気に過ごそう

便秘の子どもは便をするときに痛い思いをしたり、苦しむことがあり、周囲の大人も心配になります。「毎日快便」のためには、規則正しい生活、バランスのとれた食事、適度な運動が大切です。今回は、食事に注目して「おなかの調子を整える食物繊維」を上手にとる方法をお伝えします。

★便秘になりやすい食生活チェック

- ☑ 和食をあまり食べない。海藻などを食べる機会が少ない。
- ☑ 単品メニューが多い。摂取する食材が偏る。
- ☑ 野菜が苦手であり食べることができない。
- ☑ 水分をあまりとらない。
- ☑ お菓子やジュースなどカロリーが高いわりに便にならないものを多く食べている。

★毎日の食事で食物繊維アップ

サラダや和え物にプラス

野菜やサラダにわかめをプラスしたり
お浸しにきのこを加えるなどで
食物繊維の摂取を増やしましょう

ごはんプラス

ごはんには玄米や麦、雑穀を混ぜると
食物繊維アップにつながります
毎日のご飯にプラスすると効果的

いつもの食事にひと工夫!



もう一品に悩んだら

1日1回は大豆製品を食べましょう
冷奴、納豆、おからなどは
小鉢1品分でも食物繊維アップ

汁物にプラス

具沢山にすることで汁の塩分の
過剰摂取を防ぐと同時に食物繊維が
アップします

先月の食育活動の様子

2/20(金)にらいおん組で「きな粉パンケーキの作り」の食育を行いました。子どもたちが自分で生地を混ぜ、ホットプレートで焼きました。パンケーキが焼ける変化を楽しむ姿が見られました。自分たちで作ったパンケーキは特別だったようで、嬉しそうに食べていました!

