

12月号給食だより



KAEDE HOIKUEN
MY DREAM ARE GROWING UP HERE.
CRESCENDREAMS



発行日 / 令和4年12月1日 黒田 まどか
佐藤 遥



さつまいもとりんごのパイ～3歳児～

10月に収穫したさつまいもとりんごを使用しパイ作りを行いました。さつまいもをつぶして煮たりんごと混ぜてパイ生地のにせてパイ生地ですンドしました。端をフォークで閉じる作業がとても上手でした。作ったパイは給食室で焼き、午後おやつで提供しました。少し大きめのパイを両手で持ち「美味しいよ」と言っている姿が可愛かったです。

さつまいもとりんごのパイの作り方

〈材料〉約6個分

- ・さつまいも 大1本 ・りんご 1個
- ・市販のパイシート 2枚 ・砂糖 大さじ2

〈作り方〉

- ①さつまいもを蒸して（ゆでてOK）つぶす。
- ②りんごをカットして煮る。火が通ったら砂糖を加える。
- ③つぶしたさつまいもと煮りんごを混ぜ合わせる。
- ④パイシートを1/3にカットし、少し伸ばしておく。
- ⑤パイシートの真ん中に具をのせ、もう一枚かぶせてフォークで端を閉じ、オーブンで焼いて出来上がり。



朝夕の寒さが厳しくなり、風邪が流行する季節です。手洗いうがいで予防と共に、栄養バランスの良い食事が大切です。12月は、食生活や生活リズムも乱れやすくなります。普段の食事に気を配りながら、風邪に負けない身体作りをして、早めの予防、回復で年末を乗り切りましょう。

子どもの食の悩み

幼児期は自我の芽生えもあり、食の悩みが多く表れる時期です。「偏食」「むら食い」「遊び食べ」「食べるのに時間がかかる」などは、ほとんどの子どもに起こることですので、あまり無理をせず、ゆったりとした気持ちで向き合うことが大切です。

好き嫌いが多い

子どもは本能で味を選び好みし、甘味、うま味は誰もが好みますが、酸味は腐敗の味、苦味は毒の味と認識されるため本能的に嫌がることもあります。すべての味を受け入れるためには、乳幼児期から食経験を積み重ねが大切です。



少食で栄養不足が心配

一回の食事で少量しか食べられなかったとしても、1日単位で考えて栄養バランスをとりましょう。子どもが成長曲線に沿って成長していることを確認しながら、心配し過ぎることなく食事を楽しみましょう。