

きゅうしょくだより

2024年11月
さくらんぼ保育園



朝や夜が肌寒くなり、秋の訪れを感じられる気温になりました。急な気温の変化は体調不良になりやすいため、気を付けていきましょう。今月の運動会は、子どもたち一人ひとりが心も身体も一段と大きく成長した姿が見られました。運動会に向けて一生懸命頑張った子どもたちは食事量も増え、給食も春に比べるとよく食べるようになりました。これからも子どもたちの成長を見守りながら、おいしい給食を作っていきます！

3・4・5才児 主食量調査を実施しました

- ・3才児：平均 92g (最少数量 56g 最大数量 146g)
- ・4才児：平均 100g (最少数量 68g 最大数量 143g)
- ・5才児：平均 101g (最少数量 70g 最大数量 171g)



主食量調査を10月22日に実施しました。ご協力ありがとうございました。園では主食量を 100~110g を目安としています。食べる量には個人差があり、子どもの体格や食欲、その日の副菜(おかず)によっても違います。少なめの子は、全部食べ切れたという満足感を味わいながら、少しずつ量を増やしていけると良いですね。多目な子も、主食の量を減らして副菜も含めてバランスよく食べられると良いですね。

平均と差があるからといっていきなり量を変えるのではなく、少しずつ目安量に近づけましょう。個人差もあるので子どもの食べられる量に合わせ、バランスよく食べましょう。

主食量調査は以上児が対象でしたが、1~2才児：80g程度を目安にしています。参考にしてみてください。

＼手ばかりをやってみよう！／

子どもは自分の身体にあった食事量を把握することは難しいですが、手を使って簡単に食事量を把握することが出来る“塩山式手ばかり”があります。これは、山梨県内で推進されている食育運動で、自分の年齢や自分の体の大きさに見合った食事量を視覚的に算出することが出来る方法です。食事量のはかり方は、自分の手のひらにご飯・麺・野菜・肉をのせるだけのため、子どもが自分の手を使って簡単に必要な食事量を知ることが出来ます。

【はかり方】

「ご飯・麺」は、両手にのる量。「パン」は、片手にのる量。

「茹でた・煮た、炒めた野菜」は、両手にのる量。「生野菜」(キャベツやレタス)は、両手2杯の量。

「果物」は、片手にのる量。

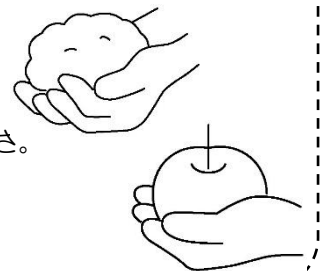
「薄切りの肉」は、片手に2~4枚。「鶏肉・厚く切った肉」は、手のひらの大きさ。

「ウインナー・ハム」は、2~3本(枚)。

「脂の多い魚」(サバなど)は、手のひらの大きさ。「切り身魚」は、片手にのる大きさ。

「豆腐」は、手のひらの大きさ。「納豆」は、半分。「卵」は、1個。

「牛乳」は、コップ1杯。「スライスチーズ」は、1枚。「ヨーグルト」は、1カップ。



子どもと一緒に手ばかりをしながら食事量を伝えることで、食べる意欲にも繋がるのではないのでしょうか。ご家庭でもやってみてくださいね！