



給食だより

社会福祉法人
花巻保健福祉会
若葉保育園
第二若葉保育園

入園・進級から1カ月が経ちました。新しいクラス、お友達、先生にも慣れてきたでしょう。給食を楽しみにしている声も聞かれ、残さず食べる子どもたちの姿もたくさん見られていますよ。子どもたちが元気いっぱい遊べるよう、朝食をしっかりと食べてからの登園をお願いします。



いい“うち”出ているかな？

うちは食・生活習慣に深く関係していて、健康状態を教えてくれる「メッセージ」です。どんなうちが出たかチェックすることは大切なことです。

腸に住んでいる善玉菌が多いと、スルッと出て匂いも臭くない「いいうち」になります。善玉菌はお腹の調子や体調を整えてくれる菌で、発酵食品やオリゴ糖をエサとして増えます。反対に悪玉菌が多いと、うちの状態が悪くなります。

いいうちを作るには「発酵食品や食物繊維を含む食品を多く食べる」「肉や油に偏らない食事にする」「1日3食、朝食は欠かさない」ことを心がけましょう。

幼児の排便回数：1日1回～3回



食事と語りかけ

食事での会話や語りかけは、食の知識や体験とともに子どもの記憶に残っていくものです。

「甘くておいしいね」など、五感（視覚・聴覚・触覚・嗅覚・味覚）でとらえた食べ物の状態を言葉にしたり、「ぽりぽり」「しゃきしゃき」など擬音語や擬態語で表現すると、子どもたちの言葉や表現が増え、食べ物への認識も深まります。

また、「肉や魚を食べると筋肉もりもりになるよ」など、食べ物が自分の体でどのように変化していくかを伝えてあげると、子どももイメージしやすくなります。



作ってみませんか マーブルクッキー

材料（約10枚分）

- 小麦粉…160g
- 無糖ココア…9g
- 無塩バター…100g
- 砂糖…50g



作り方

- ① バターは室温に戻し、クリーム状になるまで練る。砂糖を加えてすり混ぜ、半量に分ける。
- ② 小麦粉は半量に分ける。プレーン生地は①に小麦粉のみ、ココア生地は①に小麦粉とココアを合わせてふるい入れ、それぞれさっくり混ぜる。
- ③ それぞれの生地を何個かに丸め、色が交互になるようにつける。プレーン・ココアの生地を合わせるように4、5回折りたたんだら円柱の棒状にしてラップに包み冷やし固める。
- ④ 8ミリくらいの厚みに切り、170℃のオーブンで15分ほど焼く。