



給食だより

2026年2月1日
なかよし乳児保育園

まだまだ寒さが厳しい2月ですが、冷え込む日と寒さが和らぐ日を繰り返しながら、少しずつ春が近づいてきているようです。体調を崩しやすい時期なので、バランスの良い食事と十分な睡眠をとり、元気に過ごしていきましょう。



食生活を振り返ってみましょう



☆食事の基本は「あか・き・みどり」

肉・魚・卵・大豆など、体を作る「あか」の食品、ごはん・パン・めん類などのエネルギー源となる「き(いろ)」の食品、野菜・きのこなどのからだの調子を整える「みどり」の食品をそろえると、自然と栄養のバランスが取れます。



☆生活リズムを整えましょう

早寝早起きで、朝ごはんをしっかり食べ、昼間はたっぷり遊ぶ（運動する）ことで、おなかが減り、食事もおいしく食べることができます。3回の規則正しい食事リズムで生活リズムもとのいます。



☆一緒に食べることを楽しみましょう

子どもにとって「楽しく食べる」ことが一番です。家族や友だちと同じものを食べる安心感、人との絆や心の安定にもつながります。

「消費期限」と「賞味期限」

加工食品には、「消費期限」または「賞味期限」が表示されています。袋や容器を開封しないままで、書かれた保存方法を守って保存していた場合に、「安全に」または、「おいしく」食べられる期限です。ふたつの違いを知り、無駄にしないようにしたいですね。

＜消費期限＞

記載された「年月日」まで安全に食べられる期限のこと。ケーキ・惣菜・弁当など傷みやすい食品に表示されています。

＜賞味期限＞

記載された「年月日」まで品質が変わらずに美味しく食べられる期限のこと。菓子・カップ麺・ペットボトル飲料・缶詰など傷みにくい食品に表示されています。開封した食品は早めに食べきりましょう。

～食感を楽しむ工夫で噛む力をアップ～

上手に食べるためには、食べ物を噛みつぶす力だけでなく、食べ物に合わせて噛み方を調整する力も必要です。離乳食が完了する1歳以降は、様々な食材をいろいろな調理法で与えることができます。「モチモチ」「カリカリ」「パリパリ」など、いろんな食感を体験できるように調理法を工夫していきましょう。

=給食室より=

子どもたちが給食を食べる様子を見ながら、茶碗を持って食べることや姿勢を正して食べることなどのマナーを伝えています。

食事時のマナーを身につけながら今後も、楽しい給食時間になるようにしていきたいと思います。

