

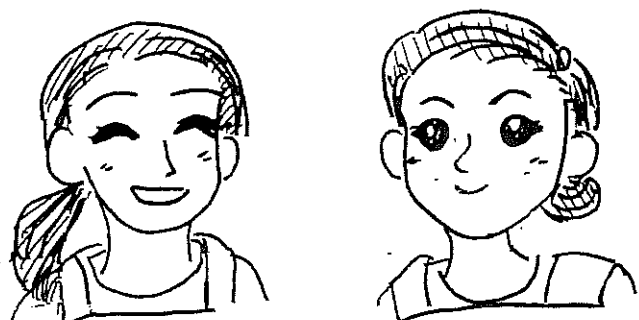
調理員の紹介

グッピー保育園調理員の大城優美です。

子ども達の元気な声にパワーをもらって日々、給食を作っています。これからも、よろしくお願ひします。

同じく調理員の宮平安奈です。

子ども達の好き嫌いをなくそう!!を目標にレシピのアレンジや工夫を頑張っています。日々、精進してまいります。



いっぱい食べてね♡

栄養士 幸正直子先生

～ちょっとしたひとごと～

乳健の栄養相談をしていたところ、とある保護者さんが離乳食に苦戦している様子がうかがえました。何の気なしに「冷凍のかぼちゃとかも使っているんですよ」とお伝えしたところ「え?」と、とても驚かれました。どうやら、赤ちゃんは赤ちゃん用じゃないとダメだと思っていたようでした。赤ちゃん用って、なんでしょうね? そういえば、麦茶も普通に売っているのを薄めて使えますよ、と言うと驚かれます。あと、ヨーグルトとかも。それだけ赤ちゃんは特別という認識なのでしょうね? まだ未熟というだけで同じ人間なのですけどね。なんだろう? また、相手がどんな認識でいるのかを知ることって大事だな、と改めて考えるきっかけになった件でした。

朝ごはんは元気いっぱい

朝は、子ども達の準備や身支度で忙しいと思います。お父さんお母さんも朝ごはん食べていますか? 朝ごはんは、子どもはもちろん大人にとっても大切です。

〈朝ごはんは、体の目覚まし〉

朝ごはんを食べないと、勉強や仕事のパワーが出るのが昼食後になってしまい夕方や夜に最高潮を迎え、夜更かしすることにも繋がっていきます。朝ごはんを食べれば、生活リズムも整っていくのです。朝ごはんは、体にとって一日の始まりを知らせてくれる目覚まし時計のような役割をもっていると言えます。

♡また、家族で会話をしながら食べる事は食事の大切さを再確認できる大切な機会になります。朝の忙しい中、難しいかもしれませんが、休日だけでも朝ごはんを家族でゆっくり食べる事ができるといいですね。

そして、朝ごはんを食べ、おしゃべりしながら歩いて登園すると、子ども達もお父さんお母さんとゆっくりする時間ができ嬉しい時間になると思います。余裕のある日は、ぜひ徒歩で登園してみてください。

バランスの良い朝ごはん

朝ごはんは、炭水化物(ご飯・パン・麺・イモ類など)とたんぱく質(牛乳・ヨーグルト・チーズ・卵など)等を摂取する事で体は体温を上げようとしたり体内のリズムを整えてくれます。また、朝ごはんをしっかり食べる事が、胃腸が動き出すようになり、スムーズな便意を促してくれます。

手洗い上手になろう

手洗いは、手についた汚れやウイルス、菌を洗い落とす為大切です。園でも子ども達は水場が好きで、小さな子でも自分で水を出そうと蛇口を回そうとします。外から室内へ戻った時、トイレへ行った後、食事の前後、手についたバイキンをおとして綺麗にしようねと伝えながら、手洗いをするようにしています。しっかり手を洗って、元気に過ごしましょう。

