

2019年度ニコニコ桜だより7月号

<http://www.2525sakura.com/>

幼保連携型認定こども園

ニコニコ桜保育園 南郷町8-12

ニコニコ桜今津灯保育園 今津水波町9-8

タマネギ、収穫です

ニコニコ給食だより《三角食べを習慣にしましょう》

三角食べとは、主食（ご飯やパンなど）・主菜（お肉や魚、卵料理など）・副菜（和え物やサラダなど）・汁物を順繰り均等に食べていく食べ方です。子どもの頃は特に多かれ少なかれ好き嫌いや食の好みがあります。苦手な食べ物はつつい後回しにして残してしまいがちです。嫌いなものだけ残してしまい、『もうおなかいっぱいだよ〜』というような状況を避けるために、三角食べのルールが習慣になれば、苦手なものも少しずつ食べられるようになるかもしれません。楽しい習慣となればいいですね。

★栄養バランスがよくなる

最後に『ご飯だけ』『おかずだけ』が残らないように口に入れる量を配分しながら、一つのメニューに偏ることなくまんべんなく食べていけばオッケーです。量が少なくてもバランス良く食べることができます。

★味覚が発達する

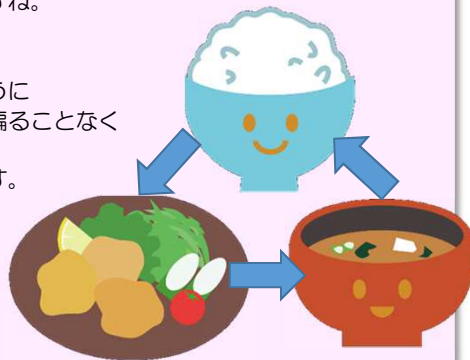
様々な食材を口の中で合わせながら食べることを“口内調味”といいます。日本人ならではの出来るこの能力で、自然に多くの味を知り覚えることができ、味の幅を何倍にも広げることができます。幼児期の様々な体験とともに繊細な味覚をそだてましょう。

★早食い防止

様々な食材を組み合わせるといことは、様々な食感の物が混ざり合うことで自然としっかり噛みながら食べる習慣が身に付きます。しかし、ご飯やおかずを汁物で流し込むことでしまうはやめましょう。よく噛んで食べることで顎の発達とともに、唾液の量も増えるので、虫歯予防にもつながります。

★脳の働きがよくなる

咀嚼がきちんと行われると、脳内の血流が増え、神経活動が活発になります。そして、脳の運動神経や感覚神経、前頭野、小脳などが活性化され、子どもの脳の働きをよくしてくれます。



【材料 4人分】

キャベツ	100g
人参	80g
コーン	20g
アスパラ	40g
スナップエンドウ	40g
マヨドレ	12g
塩レモン	8g

☆レモン4個をくし切りか、みじん切りにして塩80gに漬けて熟成させたもの。
(塩はレモンの重量の10%~20%)
北アフリカ、モロッコの伝統的な調味料です。

塩レモンサラダ



《手順》

- ①野菜を適当な大きさに切り蒸すか、さっとゆでます。
 - ②①の野菜を冷まし、マヨドレ(又はマヨネーズ)と塩レモンで和えます。塩レモンを少量加えるだけで、さっぱり、爽やかなサラダになります♪
- マカロニサラダや、マヨドレなしの塩レモンのみでもお野菜を美味しく頂くことができます。魚や肉、カレーやパスタなど何にでも合う万能調味料です。

0歳児のおともだちへ

ぼんちんぱん

作：柿木原 政広
福音館書店

緑り返し出てくる言葉や馴染みのあるパンが描かれている一冊です。リズムカルな言葉の響きが楽しく子ども達もお気に入りです



1歳児のおともだちへ

おべんとう

作：小西 英子
福音館書店

「おべんとうはこ よういして さあて なにから いれようか」と空っぽのお弁当箱に人参、たまごやき、ミートボールなどおいしい食材が次々に入っていきます。思わず手を伸ばして食べたい一冊です。



2歳児のおともだちへ

おいしい おと なあに？

作/絵：さいとう しのぶ
あかね書房

おいしいおと どんなおと？つるつるっ！かぶり！ぐつぐつ、とろーり…どのページもおいしそうなおちそうでいっぱい！食べるのって楽しいね！おもわずにっこりしてしまう絵本です。



3歳児のおともだちへ

もったいないばあさん もりへいく

作・絵：真珠 まりこ

もったいないおばあさんが森へ出かけ草花遊びを紹介してくれています。子ども達はやってみようと思いつくから繰り返して挑戦しています。なつかしの遊びもあり親子で楽しめる1冊です。



4・5歳児のおともだちへ

にじいろのさかな うみのそこのぼうけん

作・絵：マーカス・フィスター

にじいろのさかなシリーズです。虹魚君が海の底に鱗を落とすことから始まる物語です。海の底の不思議な仲間たちとの出会いと、美しいイラストに夢中になる絵本です。



☆ニコニコ桜と今津灯保育園の子どもたちが、大好きな絵本の紹介をします☆