



子育て すくえあー

保護者・子ども・地域・保育園をつなぐ情報紙

発行：葛飾区子育て支援部保育管理課 03-5654-8296



「何でも食べて大きく育てほしい」というのがパパママの願いですが、多くの子は成長するにつれて好き嫌いがでてきてしまいます。今号では、お子さんの好き嫌いに向き合っていくために、ご家庭でできる工夫をご紹介します。

何でも食べて心も体も元気な子に！



◎ 時間にゆとりを
「早く食べなさい」
などせかさず、ゆとり
を持って食事を楽し
みましょう♪

◎ 雰囲気づくり
食べることを嫌
いにならないよう、家族
で楽しい雰囲気づくり
を心掛けましょう。

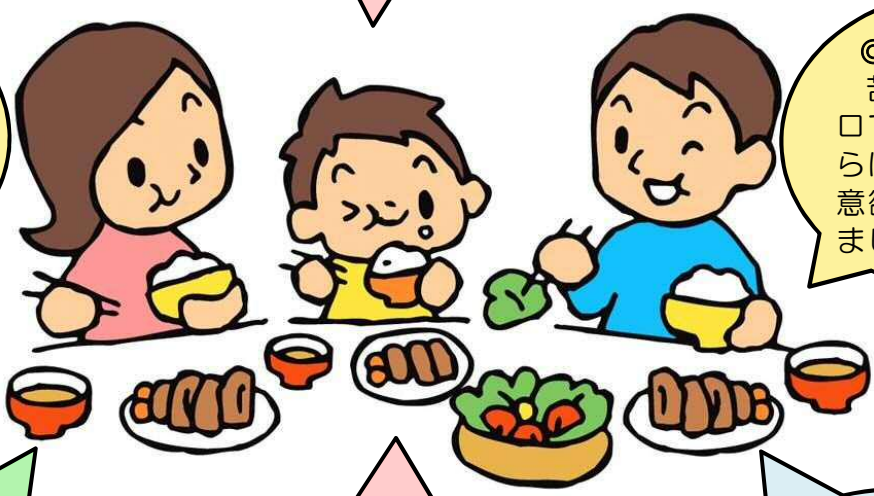
◎ おやつは適度に
おやつは食べすぎ
ず、しっかりお腹を空
かせてから食事がで
けるといいですね。



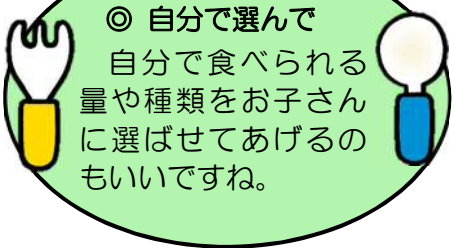
◎ 一緒にお料理
一緒にお料理を
作ったら、苦手な
野菜も食べられる
かも♪



◎ 苦手なもの
苦手なものを一
口でも食べられた
らほめて、食べる
意欲を育ててあげ
ましょう。



◎ 自分で選んで
自分で食べられる
量や種類をお子さ
んに選ばせてあげ
るのもいいですね。



◎ 味付けや調理方法
苦手な食材は、色
々な調理方法や味
付けを試してみま
しょう。また、盛
り付けを工夫して
見た目もかわいく
するのもいいです
ね。

◎ 家族の時間
パパもママも「美
味しいね」と声に
出して食べるとお
子さんも興味を持
ってくれます。



好き嫌いには様々な原因が考えられますが、好き嫌いが出てくるということは味覚が発達してきたという成長の表れでもあります。嫌いなものを食べないからと無理強いするのではなく、楽しい食事の時間を過ごす中で、本人の食べたいという気持ちを大切に、工夫しながら向き合ってもらえるといいですね。



元気いっぱいコーナー



《ホームケアのポイント》

寒い季節になると、嘔吐や下痢をともなった風邪が流行してきますね。胃腸炎など冬の風邪にかかってしまった時のご家庭でのケアのポイントをご紹介します。



ポイント1 こまめな水分補給を忘れずに

下痢や嘔吐が続くと体内の水分や塩分が失われるため「脱水症状」に注意が必要です。

赤ちゃんには母乳・ミルクなど、少し大きくなったら湯冷まし、麦茶、子ども用イオン飲料などで体内の水分不足を補いましょう。

※嘔吐がある場合は一度にたくさん飲ませると吐いてしまいます。スプーンやスポイトを使って少しずつ、こまめに飲ませてあげましょう。



ポイント2 家族間での感染にも注意！

下痢や嘔吐物には細菌やウイルスがついている事も多いので、汚れたオムツ・衣類はこまめに替え、すぐに処理するのが望ましいです。処理の際は手袋とマスクをし、処理後は石鹸で丁寧に手を洗いましょう。

また、予防のためにこまめに手洗いをし、マスクを着用するほか、食器の共有などの接触も避けるのが好ましいです。



ポイント3 食事は様子をみながら

嘔吐がなくなったら、“消化の良いもの”から食べさせます。**便の状態に合わせた食事**（便が泥状なら潰したお粥やクタクタに煮たうどん、便に形がついてきたら普通のうどんやお粥）を与えます。

◇食べていいもの（例）

おかゆ、うどん、豆腐、淡色野菜（かぶ、大根など）、白身魚など

◇控えたいもの（例）

生の野菜や果物、揚げ物、繊維の多い根菜、貝類、糖分の多いケーキやお菓子など



ポイント4 症状をよく観察して病院へ

▼便の状態はどうか？

- 回数（何時間おきなど）
- 色（白っぽいなど）
- におい（すっぱい臭いなど）
- 血液など混入物があるか

▼全身状態（発熱や機嫌）はどうか？

▼何か食べ物や飲み物をとったことで体調の変化はなかったか？

※あらかじめ症状を把握しておく、診察がスムーズになります。



《親子で作ろう！ 手作りおもちゃ♪》～指先を使って、スポンジの穴おとし！～

★材料★ <制作時間 約10分>

- ・ドレッシング用の容器
- ・スポンジ

（いずれも100円ショップ等で購入できます。）

★作り方★

スポンジを色んな大きさや形に切る。

★遊び方★

ドレッシング容器の穴にスポンジを押し入れる。



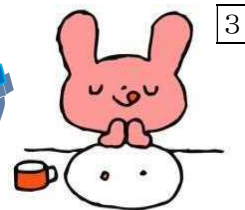
※フタの開け閉めは、様子を見て大人が手伝ってあげてくださいね。

スポンジを指先で小さくしながら穴に押し込むことで手先の運動になります。

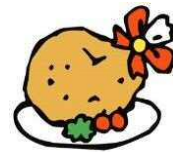




親子で もりもりクッキング



簡単で見た目もかわいい保育園の人気メニューで、クリスマスやお正月の食卓を彩りましょう。4ページでも保育園の給食のメニューをご紹介しますので、あわせてご覧ください。



★松風焼き★

クリスマスやお正月におすすめです！



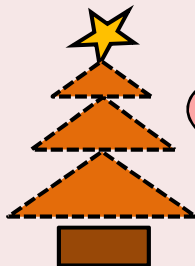
＜材料＞ 4人分 (大人2人、子ども2人)

- ・長ネギ 1/2本
- ・生パン粉 大さじ3強
- ・牛乳 大さじ2
- ※ { 鶏ひき肉 250g
- 砂糖 大さじ1/2
- 味噌 大さじ1
- 卵 1/2個
- ・サラダ油 適量
- ・白ごま 適量

＜作り方＞

- ① 長ネギはみじん切りにする。
- ② 生パン粉に牛乳を加えなじませたら、①と※の材料を入れ、混ぜ合わせる。
- ③ 耐熱容器にサラダ油を引き、②を平らに敷き詰めたら、上に白ごまをふる。
- ④ 200℃くらいに温めたオーブンで焼き、切り分けてできあがり。

添付ファイル「親子でもりもりクッキング」内で写真付きのレシピをご紹介します。



切り分ける際は、お子さんと一緒に大・中・小の三角に切ってツリーに見立てて盛り付けましょう。



長ねぎには、硫化アリル（独特のにおいや辛み成分）が含まれ、疲労回復を助ける働きや、抗菌作用の効果などがあると考えられています。これから旬を迎えるネギをたくさん食べて、冬を元気に過ごしましょう。

★2色フライドポテト★

食べたらずまらない、後引くおいしさです♪

＜材料＞ 4人分 (大人2人、子ども2人)

- ・じゃがいも 中3個
- ・塩 少々
- ・パプリカ（粉末） 適量
- ・青のり 適量

＜作り方＞

- ① じゃがいもをスティック状に切る。
- ② ①を170℃くらいの油できつね色になるまで揚げる。
- ③ パプリカ、青のりにそれぞれ塩を混ぜ、揚げたじゃがいもにまぶして、できあがり。



パプリカ用青のり用に分けた紙袋やビニール袋にポテトを入れ、お子さんと一緒に「シャカシャカ・フリフリ」と上下に振って楽しく仕上げましょう！

盛り付けの時、赤（ミニとまと）緑（ブロッコリーやいんげん）で彩りを添えるときれいです。

※葛飾区公式サイトにおいて、調理過程を写真付きでご紹介しています。是非あわせてご覧ください。
＜掲載場所＞ 葛飾区公式サイト - トップページ - 暮らしのガイド - 保育 - 子育て情報紙「すくえあ〜」

公立保育園の“おいしい給食”をご紹介します。

保育園の給食では、主食・主菜・副菜の一汁二菜を基本とした昼食と3時のおやつのほか、保育時間に応じて夕方の補食や夕食も提供しています。できる限り季節の食材や新鮮なものを使用し、だしの味を生かして素材そのもののおいしさを味わうことができるように調理しています。



<クリスマスメニュー>

クリスマスメニューなどの季節を感じられるような給食を提供しています。また、月に一度旬の食材を使って、目でも楽しめる「お楽しみメニュー」を取り入れています。



<メニュー例>

- ・カラフルピラフ
- ・からあげ
- ・ブロッコリー
- ・ミニトマト
- ・野菜スープ
- ・みかん



<離乳食>



お子さんの月齢や発達に合わせて、前期・中期・後期・完了期に分けて提供しています。

素材の風味を生かすために、味付けは薄味にしています。

食材の大きさや硬さなども、一人ひとりの成長に合わせて対応しています。

葛飾区公式 YouTube チャンネルにて、公立保育園の調理職員による、「忙しいパパママのための離乳食づくり」の動画をご紹介します。

ぜひ、ご覧ください。



<お誕生日メニュー>

お誕生日の子には、ご飯を型で抜いたり、万国旗等の旗を立てたりして、その日のメニューをアレンジします。

各園で工夫しながら一人ひとりのお誕生日をお祝いしています。



<おやつ>

小さな子どもは1日の栄養量を3食で摂りきれないため、足りない栄養素をおやつで補っています。

手作りのお菓子やおにぎり、麺類、パン類など様々なメニューがあり、子どもたちも毎日楽しみにしています。



食物アレルギーについて

食物アレルギーをお持ちのお子さんには、主治医の診断に基づいて除去食・代替食を提供しています。専用のトレーに名札をつける、複数の職員で確認を行うなど、誤食が起こらないような取り組みをすすめています。

※葛飾区公式サイトでも、区立保育園の給食についてご紹介しています。

葛飾区公式サイト - トップページ - 暮らしのガイド - 保育 - 区立保育園の“おいしい給食”ができるまで

次号は、3月1日 発行予定です。