給食だより 12 月号

令和 6 年 12 月
港 区 保 育 課

寒さにも負けない強い身体は　規則正しい生活習慣から

　入園、進級から 9 か月が経過しました。身長が伸び、体重が増え、体力もついてきた結果、これまで苦手だった食材を、残さず食べることができるようになり、食べる様子からも、変化と成長を感じる時期です。

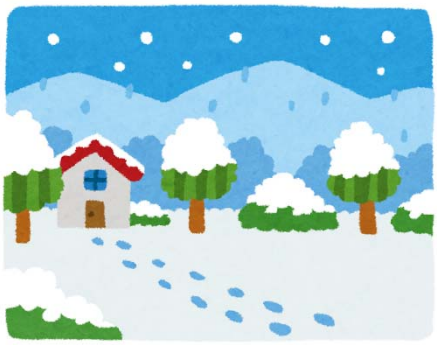
　「よく遊び、よく食べ、よく寝る」、規則正しい生活リズムにそって過ごすことは、身体づくりの基本であり、冬の寒さ等の環境変化に対する抵抗力がつきます。

　特に、乳幼児期は、神経機能の発達が著しく、運動を調整する能力が顕著に向上する時期ともいわれています。積極的に身体を動かして「遊び」、お腹を空かせて「食べ」、疲れてぐっすり「眠る」、このサイクルをセットで規則的に繰り返して過ごしましょう。

　離乳食が始まり、自分でスプーンやフォークを使って食べられるようになる前に、自分の手で食べ物を持って口に運ぶ練習をすることがあります。これを、「手づかみ食べ」といいます。

　「手づかみ食べ」は、様々な感覚を習得するのに効果的です。自分の手でつかむことで、食べ物までの距離、食べ物の温かさ、冷たさ、柔らかさ、硬さ等を、感じとることができ、手の力加減によって、つぶれたり、切れたりする、その経験が、スプーン、フォーク、箸等を使う時に役に立ちます。

米粉クリスピーチキン　　4 人分

鶏もも肉	160ｇ　（1 人 40g）
塩	少々
こしょう	少々
にんにく	小さじ 1/4 程度
米粉	大さじ 1
マヨネーズ	大さじ 1
コーンフレーク	大さじ 4
油	適量

1　鶏もも肉は、1 枚を 4 等分の角切りにして、塩こしょうをし、すりおろしたニンニクをすりつけ米粉を振りかける。
2　コーンフレークを砕きマヨネーズと混ぜ、肉にまぶしつける。
3　170 度の油で 5 分程度揚げる。