



給食メモ

2023年5月 箱舟保育園

保育園の給食

入園から1カ月が経ち、新しい環境での生活に少しは慣れてきましたか？今までとは違う保育室で違う先生や新しいお友だちに、子どもたちも保護者の方も不安や緊張でいっぱいの日々だったと思います。特に新しく入園したお友だちには、初めての給食もスタートしました。給食を楽しみにしてくれているかな？

給食には、好きなものだけでなく、食べ慣れていないもの、お野菜をたくさん使ったものも出ます。苦手なお友達が多いから給食で出さないのではなく、食べる経験値を増やして食べられるようになることも目的としています。ご家庭でも、さまざまな食材に触れ、経験値を増やしてくださいね。

子ども一人ひとりの「食べる力」を育てていくために、一緒に取り組んでいきましょう！

*乳幼児の食事

おやつは食事の一部・・・子どもたちは成長のために多くの栄養素が必要ですが、大人と比べて胃が小さく、消化機能も発達途中です。そのため3回の食事だけでなくおやつも大切な「食事」と考えます。

生活のリズムを整える・・・給食とおやつ、そして何より朝と夕の家庭での食事は、子どもたちが元気に過ごすための基本であり、1日の生活リズムを整える重要なポイントになります。それが保育園生活をみんなで楽しく過ごしていくことにつながります。

給食により育まれるもの・・・保育園では、お友だちと楽しく食事を通して、成長・健康づくりに必要な栄養素をとるだけでなく、いろいろな食品の味・食感を体験し、望ましい食習慣を身につけていきたいと考えております。

先日の食育の日に、年長年中児に「今日、朝ごはんを食べてきましたか？」と質問をしたら、全員のお友だちが「食べた」と手をあげてくれました。とても嬉しく思います。今後も、朝ごはんは「食べて」の登園をお願いします！

毎月配布される献立表を参考にして、保育園と家庭の食事内容が重ならないよう配慮をお願いいたします。

5月16日（火）、5月17日（水）、5月23日（火）は給食の試食会です。ぜひご参加ください！

5月の誕生会のデザートはりんごです。幼児クラスは「うさぎりんご」を予定しております。

例年、食べ慣れていないのか？皮がニガテなお友だちがちらほらいます。ご家庭でぜひGW中に、皮つきのりんごを食べる練習をしてみてください！

「こしょく」見直しませんか？

皆さんは「こしょく」と読んでどのような漢字でどのような事が思い浮かびますか？

個食・・・家族そろって食事をしているが、それぞれがばらばらに好きなもの食べる。味を共感することでコミュニケーションが生まれますが、個食が続くことで協調性に欠けるおそれがあります。

孤食・・・孤独に一人で食べる。食事の会話や食事を通してのマナーの訓練も行われず、社会性が身に付かない恐れがあります。

固食・・・いつも同じものばかりを食べること。特定の食品ばかり食べていると栄養バランスが崩れやすくなります。

主食・主菜・副菜を基本に多様な食品を組み合わせることが大切です。

小食・・・少しの量しか食べないこと。食事量の少ない高齢者や無理なダイエットで必要量を食わずには栄養不足となり抵抗力が落ちるだけでなく気力まで低下するおそれがあります。

粉食・・・パンや麺など小麦粉から作られるものばかりを食べること。パンや麺類は柔らかいので咀嚼回数が減り咀嚼力も低下するおそれがあります。また、ご飯よりエネルギーが高い食品が多いので肥満の可能性も出てきます。

濃食・・・濃い味付けのものばかりを食べること。加工食品や調理済みの食品ばかり食べていると正常な味覚が失われます。

また塩分の過剰摂取やエネルギーの過剰摂取は様々な病気の原因となります。

様々な意味の「こしょく」ですが、良い意味ではないですね。もし今「こしょく」をされていたら、少しでも回数を減らしませんか？

箱舟保育園食育目標は 神様の恵みに感謝して、皆と今この食事を楽しんで食べられる子 です。

皆で食べると美味しさ 楽しさも増えますし、苦手な食材も頑張ってお食べようと努力する気持ちも生まれます。大人の食事の姿を見ることでマナーも身につきます。ぜひともご家庭では、みんなで食事をし、美味しい楽しい嬉しい食事の機会を増やしてください！

