



給食だより

2022 年度

ゆらりん自由が丘保育園

新年度がスタートして、早くも1ヶ月が経ちました。最初は新しいクラスや園に緊張していた様子でしたが、次第に保育園での生活にも慣れ、楽しめるようになってきた頃かと思います。

生活リズムを整え、一日を元気に過ごしていきましょう！

子どもの「好き嫌い」悩まなくて大丈夫！

栄養バランスを考えてせっかく作った食事！美味しく食べてもらいたいですよね。でも「いらな～い」「きら～い」ありますよね。大人は「しっかり栄養を摂ってほしい」「大きくなって欲しい」という思いから「好ききらいなく食べること」が食事の目的になってしまいがち。でも、「おいしくない」と思って無理に食べた物は消化吸収されにくいことが分かっています！

味覚が敏感！

味覚が特に鋭敏な乳幼児期。

「大人よりも敏感なんだね」と褒めてあげても◎！

食経験の少なさ

初めて食べるものは、誰しもが不安ですよ。

大人と一緒に楽しく、時には場所を変えてみたり、

いつものお皿ではなくお弁当箱に入れてみてもいいですね。

味付けはうす味で！

味の濃いものは避けましょう！

食べられない時は無理強いないで、切り上げましょう！

無理に食べさせられた記憶と結びついてしまうとあとが大変！

大人でも嫌いなものはありますよね。一口だけでも食べなさい！というプレッシャーをかけられたと思うと・・・

楽しく食べる！美味しく食べる！を意識していきましょう！



朝ごはんを食べよう！

朝ごはんをしっかり食べると4つのいいことがあります。

①正しい生活リズムが作れる

食物をよく噛むことで体も脳も目覚め、生活リズムをつくるきっかけになります。

②体温が上がる

朝ごはんを食べると、体の中で食物が消化され、その時に熱エネルギーも作られるので体が温かくなります。

③体や脳にエネルギーが送られる

特に主食の炭水化物は体や脳を動かすエネルギーの源です。朝ごはんを食べることでその後の活動を元気いっぱいにご過ごすことができます。

④朝のトイレでお腹すっきり

食物が胃に入ることで、体の中では「食べ物がきたぞ！」と胃や腸が動き始め、便秘などの改善にも効果的です。



給食室
から

お腹の空くリズムの持てる子

保育園には「保育目標」と同じように「食育目標」があります。その中のひとつに『お腹が空くリズムのもてる子』という目標があります。生活リズムを身につけ、お腹が空き、食事をおいしく楽しむことが生活においてとても大切です。

生活リズムを整えることで、自ずと意欲的に食べ、たくさん活動するようになります。乳児にありがちな「食事時間が長い」というのも、お腹が空いていないために、結果として食べるスピードが遅くなってしまふことが原因です。食事時間にメリハリをつけられるといいですね。