

給食だより

令和6年5月
大和田とちのき保育園
栄養士 喜多島朱里

園生活にもそろそろ慣れてきた様子ですが、この時期は突然体調を崩してしまう子供もいます。子どもたちの症状や食欲などの変化に十分注意しながら、体調管理に気を付けていきましょう。



食べきれぬ量で、嫌いな食べ物をなくす工夫を

幼児の場合、うまく咀嚼できなかつたり、初めての食べ物にとまどつたり、苦味を感じるなどで、食べ物を嫌いになることが多いようです。食べやすい味つけや盛りつけ、おいしそうに食べて見せるなどの工夫をしましょう。最初は食べきれぬ量で、「食べきれた！」という達成感が次回の食欲につながります。

また、「これを食べるとお肌がつるつるになるよ〜。これは筋肉になるよ」などと、効能を教えるだけでもよいでしょう。



5月の給食で「他人丼」を提供します。親子丼は卵と鶏肉を使って作りますが、他人丼は文字通り卵の親ではない牛肉や豚肉を使います。



たまごをうむのは
どのいきものかな？



また、関東では江戸時代にあまり食べられなかった牛肉と文明開化で日本に入ってきた「たまねぎ」を使ったことから「開花丼」と呼ばれています。



子どもの日には、かしわもちやちまきを食べたり、菖蒲湯に入る習慣があります。幼児期は味覚を鍛え、広げる時期です。できるだけいろいろな食材に触れ、さまざまな味を味わう機会（行事）をつくるよう促しましょう。

マナーを教えましょう

食事の環境を整える

- 食事の前に手を洗うよう促す。
- 配膳や後片づけの手伝いをしてもらおう。
- テレビを消して食事をする。
- 「いただきます」「ごちそうさま」を、大人が大きな声で言う。
- 誰かと一緒に食べるようにする。
- 食卓を清潔にする。

子どもの様子をチェックする

- 正しい姿勢で食べているか。
- お茶碗やお椀を上手に持っているか。
- 正しい持ち方ではしを使っているか。
- 食器を大切に扱っているか。
- 口を閉じてモグモグと食べているか。
- 食べ物をボロボロこぼしていないか。
- 好き嫌いなく、残さず食べているか。
- 「いただきます」や「ごちそうさま」が言えているか。

5月に以上児を対象とした食事のマナー教室を行います。ご家庭でもよろしく願いいたします。