

給食だより

令和6年12月
大和田とちのき保育園
栄養士 喜多島朱里

クリスマスにおもちつき、大掃除と大忙しの12月。クリスマスパーティーの食事の準備や台所の大掃除など、子どもにもお手伝いをしてもらうよい機会です。楽しくお手伝いできると、食欲にもつながります。



家族で食事を楽しむ 機会をつくりましょう

12月～1月は、クリスマスやお正月などで家族や親しい人と共に食事ができるよい機会です。大勢で食べる喜びや安心感は、料理を一層おいしく感じることにもつながります。また、行事食を通して、食への興味が深まる効果も期待できます。ぜひ、楽しい食事の時間を設けてあげてください。



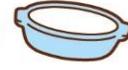
できるだけ食事の お手伝いを



冬休みは、ふだんより親子で一緒に過ごす時間があります。そこで、お子さんに食事のお手伝いを呼びかけてみてはいかがでしょうか。



買い物と一緒に食材を選んだり、簡単な下準備を手伝ってもらったりなど、まずは子どもができる範囲で参加することから始めてみましょう。そして、「ありがとう。おいしいよ」の一言で、子どもの食への関心を高めていきましょう。



7つの「こ食」に気をつけましょう

子食

親と一緒に食べずに子供だけで食事をする。親子の関わりが減るだけでなく、正しい食生活や食事のマナーが身につかない可能性があります。

固食

決まったものや、好きなものしか食べないこと。これにより栄養の偏りや肥満につながりやすいです。

個食

同じ食卓で食べているのに家族1人1人が別々にこれにより偏食や好き嫌いにつながる可能性があります。

小食

1回の食事量が少なく、少量しか食べないこと。これにより発育に必要な栄養が足りなくなり、無気力な子どもにつながりやすいです。

濃食

加工食品や外食など、塩分、糖分過多なものを食べすぎること。これにより、塩分や糖分の取りすぎや、味覚障害につながる可能性があります。

粉食

パンやパスタなど、粉を使う高カロリーの主食を好んで食べる。これにより塩分の取りすぎや味覚障害につながる可能性があります。

孤食

家族が不在で、一人だけで食事をする。これによりコミュニケーションが減り、食に対して無関心になってしまう可能性があります。

