



給食だより

令和7年 2月28日

認定こども園 美深町幼児センター

今月は急激にしばれる日もあれば、気温が上がってドカッと雪が降る日もあり、天候に振り回された月でした。3月は雪も落ちて、春の兆しを感じられることを期待したいですね。

大事な「おやつ」の栄養素

大人と違って、子どもにとってのおやつは、3回の食事では足りなかった栄養をとることが目的。まだ、消化・吸収機能が未発達なので、一度にたくさんの栄養をとれず、小分けにする必要があるからです。また、活動エネルギーのほかに、成長分のエネルギーも必要のため、「エネルギー補給のためのおやつ」という意味もあります。

●足りない栄養をおやつで

園であれば、昼食が和食のときは、おやつにピザトーストを出して、足りないカロリーや脂質をプラスするなど、1日を通して必要なエネルギー量と栄養素をとるようにしています。

ご家庭でおやつを出すときも、お昼があっさりなら、おやつはやや栄養のある物などバランスを考えてみましょう。



忙しいときは、市販のおやつもOK。カロリーをとりすぎないように、スナックはお皿に適量だけのせたり、個包装の物を出したりしましょう。

昼食

ナポリタン・スープ



果物ゼリー＋クラッカー



おやつは、カロリーは少なく、ビタミンをプラス

昼食

ソーメン



おやつ

チーズおにぎり



おやつでは、カロリーやタンパク質をプラス

子どもにチョコレートはNG？

明確な基準はないものの、消化器官が未発達の乳幼児はできれば避けたほうがよいでしょう。

2歳頃まではココア入りのお菓子や少量のチョコレートにとどめておき、3歳以降を目安にしま

かっこいい食べ方とは・・・

3学期に入り、進級に向けた活動として、こあら組でも栄養士による食に関する指導をしています。1回目は食べ物や食事に興味を持ってもらうため、親子の食べ物（枝豆と大豆・卵と鶏肉など）の紹介といただきますのあいさつについて話しました。しっかりあいさつすること、お皿をきれいにすることで食べ物たちにありがとうの気持ちを伝えようと呼びかけたところ、その日の給食からきれいなお皿にすることを意識してくれていました。

2回目は食事のマナーについて、〇×クイズで学んでいます。食事の立ち歩きやおしゃべりに夢中になってしまうことを事前に聞いていたため、クイズの中に盛り込みました。クイズは全問正解し、どこが×でどうしたら〇になるのか、かっこいい食べ方になるにはどうしたらいいのかを説明してくれる子もいました。クラス全体で理解を深められたので、次は行動にうつせるかどうか。そして継続できるかですね。ぜひご家庭でも、『かっこいい食べ方ってどんな食べ方かな？』と時々確認してみてください。

無理せず 完食・好き嫌い

食卓で、「残さず食べてね」「ひと口食べたら？」「おいしい？」と声をかけすぎではいませんか。バランスよく食べてほしい、残さず食べてほしい、おいしく食べてほしい、というのは大人の願いですが、楽しい雰囲気の中で食べることがいちばん大切です。

引き出す言葉で

お父さんの肉じゃが、どんな味かな？

good

NG

早く食べなさい。ニンジンも！

命令形ではなく、食べたくなる言葉で。

楽しい雰囲気で

ひじが当たっちゃったね。食べてからお話しようか。

good

NG

またこぼした。お話はあと！

ピリピリモードは禁物。楽しい会話で。

