きゅうしょくだより

朝晩の冷え込みも緩み、春の日差しを感じる日が増えてきました。 今年度も残すところ、あと1か月となりました。 保護者の皆様には、給食へのご理解、ご協力ありがとうございました。

食事を楽しむ5つのポイント

忙しい毎日の中で、子どものために食事を作ったり、食べさせることに 疲れてしまうことがあると思いますが、「食」は子どもが元気に育つために 欠かすことができない大切なテーマです。少しでも、子どもと一緒に楽しむ ために、乳幼児期に大切にすべきポイントを確認しましょう。

1.食事の時におなかがすいていますか?

「おなかが減れば、グー!とおなかが鳴る」 「思いっきり遊んだ後は、おなかがすく!」といったように、子ども自身が空腹を感じられるようになるのが理想です。 毎日の生活の中で、早寝、早起きといった規則正しい 生活リズムを作り、十分に遊び、1日3回の「いただきます」 「ごちそうさま」でメリハリのある生活を送りましょう。



2.おいしさを見つけられますか?

食事の楽しさはおいしさを知ることです。味覚だけでなく、においや音、見た目、歯ごたえにも関心をよせながら、おいしさを見つけましょう。毎日の食事では、様々な味を経験し、いろいろな食品を見て、触れて食べようと思える環境づくりを心がけましょう。



3.一緒に食事づくりをしていますか?

子どもの食事づくりやお手伝いは、マナーを覚え、人とのコミュニケーションをはかるよいチャンスです。 料理や買い物などの食事の準備に関わりながら、 少しずつできることを増やしていきましょう。



4.食べ物の話をよくしますか?

食べたいものを話し合ったり、食事の準備を一緒に したり、本や遊びを通して食べ物の話題に親しんでいると、 自然に食べ物に興味、関心を持てる子どもに育ちます。 食の楽しさを言葉で伝え合いながら、みんなで食べることへの 関心を高めましょう。



5.食事を楽しんでいますか?

「家族や友達と一緒に食べると楽しい」と感じるのは、 人と心が通じて、穏やかな気持ちになれるからです。 共食は、健全で充実した食生活を実現させるきっかけに なります。作って、食べて、おいしさを伝え合うことで 自然に思いやりの心が育ちます。

