



きゅうしょくだより5月号



新しい環境になり1ヶ月が経過しました。食事の量や食器が変わり少しずつ慣れてきている様子です。食べられるようになった物、準備や片付け等できることが増えると嬉しそうに伝えに来てくれる子どもたち。これからも日々成長するこどもたちのお手伝いをしていきたいと思います。



★給食の様子★

4月の給食委員会で、給食室や職員間で連携し、統一した関わりやマナー指導を行っていくこと、また保護者の皆様とも情報共有を図り、家庭と園で一貫した食事支援につなげていくことが、今後の課題として挙げられました。各クラスからの意見をもとに課題をまとめましたので、ご家庭でも食事の際に意識して取り組んでいただければ幸いです。

【各クラスの課題】

ひよこ組: いろんな食材を使用したり、家族で食卓を囲んだり食に興味を持てる環境づくりを意識してみてください。

うさぎ組: 食事が楽しいと感じられる環境づくりを大切にしています。そのため、ご家庭でもぜひご家族そろって食事をする時間を意識してみてください。

りす組: かきこむ姿もあるので、よく噛んで食べるようにしましょう。また、咀嚼を促す声掛けを意識してみてください。

くま組・きりん組: 正しい姿勢で食事をする。

らいおん組: 食べ終わった食器を自分で片づける。食べこぼしを自分で拾う。



★3月の残食★ (1ヶ月合計の残飯量/1日の平均残飯量)

うさぎ組 10650g/532g
くま組 8330g/438g
らいおん組 1160g/61g

りす組 4940g/247g
きりん組 6580g/346g



★朝ごはんでは体内時計を整えよう★

「体内時計」は、朝の起床後に浴びる太陽の光の刺激と朝ごはん、毎日リセットされています。朝ごはは、子どもにとって必要な栄養を補給するだけでなく、眠りから活動に向かうリズムを整える重要な役割を果たしていると考えられています。

・朝ごはんでは栄養補給

子どもは体が小さく、成長のためにたくさんのエネルギーと栄養素(量)を必要としています。なんとその量は、大人に比べて2~3倍。子どもにとっては、1回の食事からの栄養補給がとても重要です。朝ごはんを食べる習慣がないと、慢性的に栄養が不足する状態が続いてしまいます。

<朝ごはんでは食べたいもの>



毎日同じメニューでもOK!
健康な朝ごはんをめざしましょう。

・米

お米は、エネルギー源となる炭水化物の補給ができ、活動の源となります。パンや菓子パンよりもおにぎり1個を摂取するように心がけてみてください。



・肉・魚・卵・大豆製品

たんぱく質を多く含む食品は、子どもの成長に欠かせない食品です。朝食では、炭水化物とたんぱく質を一緒にとることがおすすめです。



・野菜や果物

野菜や果物に含まれるビタミンには、体の調子を整える働きがあります。1日3回の食事でバランスよく摂取することができないと、不足してしまいます。野菜は、子どもの好き嫌いが多く食べ物の一つです。忙しい朝は、子どもが食べ慣れているものを提供するよう心がけましょう。



前日の夕食作りの時に一緒に下ごしらえして一品プラスしましょう。

夕食を作る時には、翌日に使うことができる「野菜」を一緒に切っておいて、朝食作りの時短につなげましょう。また、途中まで煮て、小鍋に取り分けておいて、翌日、朝の雑炊の具にししたり、夕食を多めに作って、朝ごはんの一品にししたりすることもおすすめです。