

4月 給食だより

ご入園、ご進級おめでとうございます

いよいよ新年度がスタートしました。

給食室では栄養バランスのとれた美味しい給食作りを

心掛けながら、日々成長していく子どもたちを

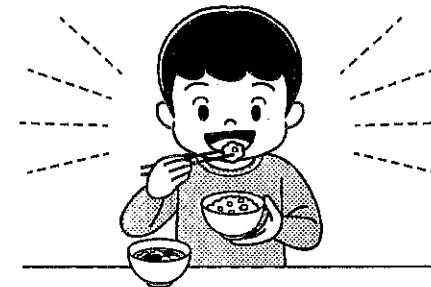
「食」の面からサポートしていきたいと思ひます。

今年度も一年間、給食室一同よろしくお願い致します。

幼児期から

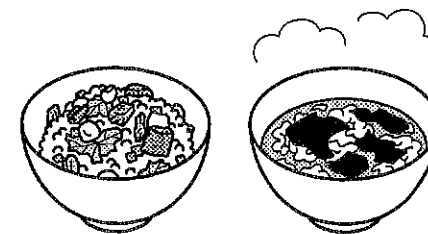
朝食習慣を身につけるために

朝食の役割



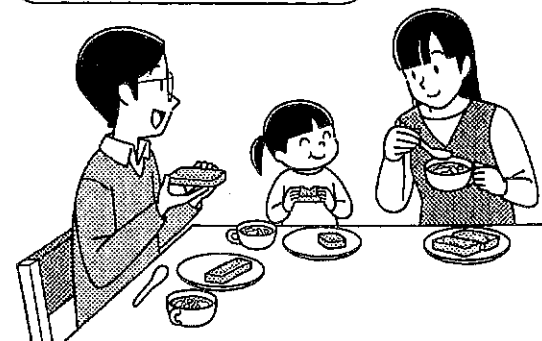
朝食は、1日をスタートさせるための大切なエネルギー源であり、決まった時間にとることで、生活リズムをととのえる役割があります。また、寝ている間に下がった体温を上げて、脳や体にエネルギーを補給し、日中元気に活動ができる状態にする働きがあります。そして、食べ物をよくかんで、胃腸が刺激され、排便もスムーズになります。

どんな朝食にする？



朝は、食欲がない子どももいます。そのような時は、温かい汁物だけ、おにぎりだけ、バナナなどでもいいので、まずは何か食べさせましょう。少しでも食べ物を食べることで、胃腸が活動を始めます。また、温かい汁物は、体温を上げ、水分補給にもなります。

一緒に食べる



朝は、保護者も食事や登園などの準備で慌ただしく、子どもが一人で朝食をとる場合も見られます。孤食は食事の量や質、栄養の偏りだけではなく、食欲の減退などの影響を及ぼすことがあるといわれています。保護者も朝食を一緒に食べることで、子どもとコミュニケーションもとれ、食事を楽しむことにもつながります。

幼児期は、食生活の基本を築く時期ですので、共食を心がけるようにしましょう。

食の知恵袋

食事と語りかけ

食事時の語りかけでは、「甘くておいしいね」「冷たくてさっぱりしているね」など、五感（視覚・聴覚・触覚・嗅覚・味覚）でとらえた食べ物の状態を言葉にしたり、擬音語や擬態語（モチモチ、シャキシャキ、ホカホカ、など）で表現したりすると、子どもたちの語彙は増え、食べ物への認識が深まります。

また、「お米やパンは、走るためのエネルギーに変身するよ」「魚や肉、卵は、筋肉や髪の毛に変身するよ」など、食べ物が体の中でどのように変化していくのかをイメージできるように伝えることも大切です。

食事時の会話は、食の知識や体験とともに子どもの記憶に残っていくので、言葉を選び、豊かな心と体を育てていきましょう。

