



# 給食&食育だより



園生活にもそろそろ慣れてきた様子ですが、この時期は突然体調を崩してしまう子どももいます。子どもたちの表情や食欲などの変化に十分注意しながら、体調管理に気をつけていきましょう。



## 食べきれる量で、嫌いな食べ物をなくす工夫を

幼児の場合、うまく咀嚼できなかつたり、初めての食べ物にとまどったり、苦味を感じるなどで、食べ物を嫌いになることが多いようです。食べやすい味つけや盛りつけ、おいしそうに食べて見せるなどの工夫をしましょう。最初は食べきれる量で、「食べきれた！」という達成感が次の食欲につながります。また、「これを食べるとお肌がつるつるになるよ〜。これは筋肉になるよ」などと、効能を教えるだけでもよいでしょう。



### 三角食べのすすめ

ひとつのお皿の料理を食べ終わってから次のお皿へと、「ぱっかり食べ」をしている子が多く見られます。苦手なものには手をつけずに残したり、好きなおかずだけでおなかいっぱいにならないよう、バランスよく順番に食べる「三角食べ」（ご飯⇒汁物⇒おかず⇒ご飯...）ができるように、ご家庭でも声かけをお願い致します。

### 【旬の食材】

たけのこ、アスパラ、新ごぼう、  
 わらび、ぜんまい、ふき、メロン、  
 いちご、かつお、いさき  
 ※旬が短く、季節を感じる山菜の  
 「苦味」も大切な味覚のひとつです。

### 放射性物質検査について

4月25日（木）に使用した「ノルウェー産サーモン」「愛知県産 キャベツ」から放射性セシウムは検出されませんでしたので報告します。



## 今月の給食目標



## 給食に慣れ、友達と楽しく食べる

みんなで集まって食事をする雰囲気は「こころのよりどころ」ともなる場所です。園も家と同じように「居心地がいいな」と感じる食事環境の構成に心掛けていきます。

### ●「楽しい食事」から育つもの

子どもたちに、おいしいものを食べる力だけでなく、五感をしっかり使った食べ方を体得させていますか？「楽しい食事」体験は、子どもの五感を育て、食べる意欲を育てます。それには、生活全体を見通した「食育」での働きかけが重要です。

### ●食べる意欲は生きる意欲

食べる意欲の大切さを、毎日の生活を通して伝え、気付かせましょう。

<p>①幼児期からの食事作り体験</p>	<p>②家族そろっての楽しい食事</p>
<p>③規則的な生活リズムの確保</p>	<p>④快眠・快食・快便・自立生活</p>

5月7日（火）  
 笹餅食べました

5月5日（日）は端午の節句  
 給食では、特別献立ができませんでしたので、連休明けのおやつに笹もちを提供しました。