



★4月号★ えいようしだより



湯梨浜町役場 子育て支援課
管理栄養士 加藤 心

☎ 35-5321
☎ 35-3697

ご入園・ご進級おめでとうございます。

新年度が始まり、お部屋の移動や新しい担任、お友達など新しい環境での園生活に期待が膨らむ一方、緊張や不安から涙が出てしまうお子さんもおられるかもしれません。新しい環境では子どもたちも体調を崩しやすくなります。元気に遊べるように、しっかり食べて、睡眠も十分にとっていきましょう。



子どもたちの健康を支える「給食」について



湯梨浜町では、厚生労働省が5年ごとに発表する、日本人が健康を維持・増進するために摂取する各栄養量やエネルギー基準量を記した「食事摂取基準」をもとに、給食とおやつで1日に必要な栄養素の約50%が摂取できるように献立を作成しています。

給食ってなんでおいしいの？



1、バランスの良いおいしさ

ごはんを中心に、主菜（肉や魚等）と副菜（野菜、いも、海藻）を組み合わせ、栄養と味のバランスがよい食事を提供します。

2、旬の食材のおいしさ

旬の食材は栄養価が高く、おいしさも格別。季節の様々な食材を積極的に取り入れて、正しい味覚と嗜好を育てます。

3、年齢にあわせたおいしさ

咀嚼・嚥下機能が未発達な子どもが、無理なくおいさを味わえるように、食べ物の大きさや硬さを調整しています。

4、毎日できたてのおいしさ

適時・適温はおいしさの必須条件。園では子どもたちの食べる時間にあわせて、おいしい給食を作ります。

5、空腹に食べるおいしさ

子どもたちは、午前中に元気いっぱい体を動かして、お腹を空かせた状態で給食を食べます。

6、安心・安全なおいしさ

安全な食品を厳選して調理。抵抗力の低い子どもが食べる事を意識して、衛生面にも配慮しています。

子どもたちに必要な栄養を届けるために、食のおいしさはとても大切です。食経験の少ない子どもは、食べにくい食品や料理が多くあります。園では、いろいろな食べ物に挑戦しながら、おいしいと感じることができる正しい味覚が育つように支援しています。

…ご家庭へのお願い…

①園で元気に活動できるように、早寝・早起き・排便の習慣をつけましょう

→起床時間、就寝時間が遅い子がいます。不規則な生活は食欲にも影響します。

②朝ごはんは1日のスタートのためのエネルギー源です。朝ごはんを食べて登園しましょう

→園で元気に過ごすためには、しっかりと朝食を食べて眠っているからだを目覚めさせる必要があります。朝食は必ず食べて登園しましょう。

③苦手な食材は少しずつでもOK！食べなくても食卓に並べましょう

→まずは「一口だけ頑張ろう」から始めて、少しでも食べられたらたくさん褒めてあげましょう。なにかきっかけがあれば食べる事もあるかもしれないので、お皿に盛りつけましょう。無理に食べさせてしまったり、きつく叱ってしまうと食事そのものがストレスになってしまうことも…。楽しい食事を心掛けて下さい。

④大人が食事のマナーのお手本を見せてあげましょう

→毎日の食事の中でのあいさつや食器や箸の扱い方を家庭から教えてあげて下さい。

*乳幼児は、食経験が少ないため苦手な食べ物が多かったり、食事に集中することが難しく、遊びながら食べたり、途中で食事を終わらせてしまうようなことがあります。園では、穏やかな雰囲気の中で、子どもたちが自ら意欲的に食べる事ができるよう、食環境を整えるとともに、個々に声掛けをしながら、楽しく食事を進めるように心掛けています。

