

11月 給食だより

2019年11月配布

運動会が終わり、日増しに秋らしくなってきました。木々の葉もだんだんと色を変える時期になりましたね。寒くなると体力が低下し、風邪をひきやすくなります。鍋やおでん、シチューなどの身体を温めるメニューで、免疫機能を高め、寒さや風邪に負けない身体を作りましょう。

一生を左右する?!

食習慣の形成

●食習慣は、子ども時代に形成される

食品や味付けの好み、食器の使い方、食べる順番・速さ、噛み方等々の、全ての食習慣は子ども時代に形成されます。子ども時代に深く脳に刻み込まれた食習慣は、大人になってから簡単に変えられるものではありません。子ども時代に**正しい食習慣**を身につけることが、将来の生活習慣病のリスクを下げる事にも繋がります。

●身につけておきたい食習慣

栄養バランスの取れた食事や給食を与える事はもちろん大切ですが、それだけでは「正しい食習慣」を身につける事はできません。子どもの食に関わる親・家族・保育者・給食担当者等が手本となり、下記食習慣を意識的に伝える事が重要です。

●規則正しい食事のリズム

(1日3回 毎日同じ時間に)

●薄味の味覚

●米と魚を中心とした和食を好むこと

●好き嫌いなく何でも食べられること

●ゆっくりよく噛んで食べる事

●食事の楽しさが分かる事

●準備・片付けなどの手伝いを自然にできること

おはし、上手に持てるようになりたいな!

先日より、くま組の子どもたちも給食でおはしを使うようになりました。おはしは日本の大切な食文化の一つです。今一度、改めてお子様と一緒に正しいおはしの持ち方を見直してみたいでしょうか?

【正しい持ち方】

①人差し指と中指ではさみ、親指の先で軽く抑える。(鉛筆を持つように)



②もう1本の箸を下の箸として、親指の付け根と薬指の先で挟む。



※箸の理想の長さは、**手の長さ+3cm**です。
子どもの手に合ったお箸を選びましょう。



11月24日は「和食の日」

2013年にユネスコ無形文化遺産に登録された「和食」日本人が大切に育んできた和食文化について、お子様と一緒に考える機会にしてみませんか?

●「自然を大切にする」和食の特徴●

①栄養バランスが良く、健康的

ご飯を中心に汁物、おかずを組合せる和食は栄養バランス抜群!

②四季のうつろい・自然の美しさを表現

旬の食材を料理に使うだけでなく、季節の花や葉で料理を飾り付けたり、季節に合った器で四季と自然の美しさを表現します。

③新鮮な食材と、その味わいを活かす知恵

海、山、川など豊かな自然に恵まれた多くの食材と、その魅力を最大限に引き出す知恵と技が和食にはあります。

④年中行事との深いかかわり

おせち料理や月見団子など、年中行事や儀式と深い関わりがあります。自然の恵である食を分けあい、家族や地域の絆を深めてきました。

給食室より

体格が大きくなり食欲も増してくるこの時期には、以前よりも多くの栄養が必要なため、それに見合う量を提供しています。また、家庭で食べ慣れない料理や食材も積極的に取り入れるようにしています。子どもたちが苦手な野菜が登場することもあります。給食室の愛情スパイスと、先生たちのおいしい言葉かけ、お友達とともに楽しく食べる経験を通して、少しずつ食べ慣れるようになって欲しいと願っています。

