



# きゅうしょくだより



## 5月号 大立寺幼稚園・子どもの家保育園

### 日頃の給食について

4月の給食委員会から



ひよこ ・園生活にも少し慣れて、給食も食べられています。

未満児 ・落ち着いて給食を食べています。苦手なものも、一口から進めながら食べています。  
・千切大根もちが少し苦手なようでした。  
・トマトスープはあまり食が進まなかったようです。  
・つぼみ組は未満児の給食も2年目なので、給食にも慣れて美味しく頂いています。

以上児 ・丼物を箸で食べるのが難しかったようです。(箸ですくいくかったようです。)  
・もも組は以上児用の食器になったので、うれしがっていました。  
・もも組は、鶏肉や魚の切り身が以上児用の大きさと、ひとまわり大きく感じたせいか、箸をつけずに最後まで食べない園児もいます。少し刻んでみると、食べ出す園児もいます。刻んでもらえるまで待っているように感じられます。今後はそのままの大きさでも自分で切って食べられるように導いていこうと思います。  
・豆腐ハンバーグはあまり食が進まなかったようです。別の料理に変更をお願いしたいです。  
・丼物とごはんの割合が少しあっていないように感じます。また、先日の中華丼が少し味が薄く感じました。

保護者 ・入園した頃は偏食も多かったですが、園の手作りの給食を毎日食べてくれたおかげで野菜なども食べられるようになり、卒園する頃には偏食もなくなりました。また、嫌いなものが食べられた日には、そのことを家庭でもうれしそうに話してくれたりしました。今までいろいろと、本当にありがとうございました。  
・家では肉や魚の切り身が大きいとなかなか食べてくれないので、つつい小さめに切っていました。今回の話を聞いて、出来るだけ家でも自分で切って食べられるように練習をしていこうと思います。  
・料理をするのが苦手なので、給食委員を引き受けて、いろいろと参考になりました。子どもも苦手なものも食べられるようになり、良かったです。

園長先生 ・毎日給食を美味しく頂いています。ありがとうございます。  
・今回議題にあがった給食の食べ方など、家庭や給食室と連携と取りながら、子ども達の発達に応じた方法で指導していきたいと思っています。  
・野菜等、多種多様な食材を取り入れたバランスの良い給食を今後もよろしくお願いします。

各クラスの残飯量をお知らせします。(1ヶ月合計の残飯量/1日の平均残飯量) 3月の残飯量です。

・ひよこ組	376g/19g	・未満児	1529g/76g		
・もも組	3894g/299g	・すみれ組	822g/63g	・さくら組	90g/7g

新学期が始まって1ヶ月が経ちました。子どもたちは園の生活に慣れてきたでしょうか？5月は休日も多く、生活リズムがくずれやすくなります。体調管理には気をつけましょう。毎日食べる食事にはいろいろなマナーがあります。5月は食事のマナーについて考えてみましょう。

## 《食事のマナーを伝えよう》

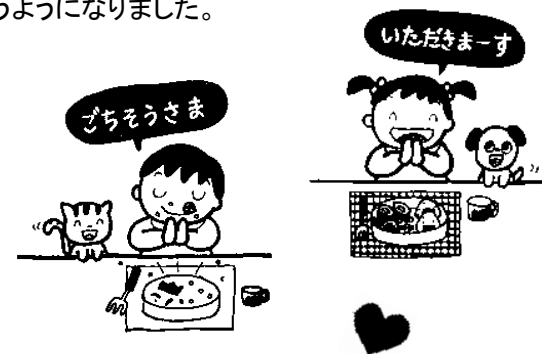
### 1. 食事の前に手洗いを

手洗いの効果は病気やばい菌から身を守ることはもちろん、手洗いが習慣化されることで、流水にふれると『今から食事だ!』と体が準備をはじめようになります。食事やおやつを食べる前の習慣にしましょう。



### 2. あいさつの意味

『いただきます』は感謝のことば。動物や植物の『命をいただきます』という感謝の意味が込められています。『ご馳走さま』の『馳』と『走』はどちらも、『走る』という意味があり、昔はあちこちを走り回って食材を用意していたため、その人たちに感謝の気持ちを込めて、『ごちそうさま』というようになりました。



### 3. 食べる姿勢の習慣づけ

食べる姿勢は見た目だけでなく、食べ物の消化にも影響します。普段から気をつけていないと身につけません。



### 4. 遊び食べを減らそう

遊び食べを減らすPOINT!

- \* お腹をすかせた状態にする
- \* 食材はこどもに合った硬さにする
- \* 食事の時間を決める(30分が目安)
- \* 親も一緒に食べる(食べるマネをする)
- \* 遊び道具をそばに置かない
- \* テレビを消す
- \* ダメなことはダメと教える



◎あまり神経質にならずに楽しい雰囲気作りを心がけましょう

子どもたちは身近な大人の食事の姿を見て、まねをしながら食事のマナーを覚えていきます。年齢によってできることは違いますが、できたことを実感できるように、ほめて！ほめて！ほめて！日常の食事ですぐ身につけられるように伝えていきましょう。

### ◆幼児の食事について◆

今回の給食委員会でも議題にあがりましたが、最近一口大に切らないと食べられない子どもが見受けられます。前歯を使って噛み切ることや、箸を使って食べやすい一口大の大きさに切って食べることを給食でも教えていきたいと考えています。ご家庭でもご協力よろしくお願いします。

(給食では、肉や魚は未満児様は一口大の大きさに切って、以上児様はそのままの大きさと提供しています。)