



きゅうしょくだより



7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

6月の給食委員会から

- ひよこ
 - よく食べていて、おかわりもしています。
 - 自分で食べる意欲が出てきているので、フォークの使い方なども教えていきたいと思えます。
- 未満児
 - 麻婆丼の上の具が、もう少しあった方が良かったです。
 - 汁物が人気なので、おかわりを増やしてほしいです。
- 以上児
 - 赤飯が苦手な子がいました。
 - 最近、午後のおやつのおかわりが時々あるので、喜んでいきます。
 - 魚や納豆が好きな子が多いです。
 - だんだん完食できるようになってきました。完食できることも大切ですが、きれいに食べることや、食事のマナーなども教えていきたいと思えます。
- 保護者
 - 以上児さんの各クラスで残飯量に違いがあるのはどうしてでしょうか？
⇒年少組は、4月から未満児用の分量から以上児用の分量に増えていきますので、まだ慣れてないのではないのでしょうか。年少組から年中組・年長組に進級するにつれて残飯量も減っていくと思えます。
 - 子どもはうどん(麺類)が好きです。うどんの日は、完食できたことなどをいろいろと話してくれます。逆に、苦手な給食の時は、あまり話をしてくれません。子どもも、苦手なものも残さずに食べないといけないことはわかっているようです。
 - 家ではどうしても子どもの好きなものを与えてしまいます。魚が嫌いですが、給食では食べているようですが、何か工夫をされているのでしょうか。
⇒魚は素材が良いので、シンプルな料理(塩焼・煮物・照焼・から揚げなど)で提供させて頂いています。園ではお友達とみんなで食べるので、そのような環境もあって残さずに食べているのではないのでしょうか。また、自分で食べ物にたずさわると、いろいろと興味を持ち、残さずに食べられるようになることもあります。
- 園長先生
 - 最近はいつでも間食ができる環境になってしまっていて、習慣になってしまっていることも多いようです。晩ご飯をしっかり食べてもらうためには、『おなかがすく経験』をさせてほしいと思えます。幼児期の肥満体質は、大人になっても肥満体質になりやすいようです。いつでも食べれる環境や、間食のだから食べは、虫菌にもつながります。すべてのことが、関連がありますので、気をつけていきたいものです。まずは、腹が減る経験をしっかりさせてほしいと思えます。



暑い季節は大人も子どもも食欲が落ちがちですが、日頃から食べ物に対して好奇心がない、食欲がないという人もいます。子どもが食に興味を持つか持たないかということは、これからの人生に大きな影響を与えることにもなり、食への興味は将来自分の体を健康に保つためにも大切なことです。

五感をきたえて食の楽しさを

食材を選ぶ 視覚

子どもに食材を選んでもらったり、どれが一番おいしそうか(新鮮か)考えてもらったりして、自分で選ぶ楽しみや店頭で並んでいる食材に触れる機会を作りましょう。それを焼くと小さくなったり、おろすとトロトロになったり、ゆでると色が変わったりという変化も見せるとよいでしょう。

食材をさわる 触覚

野菜を洗う、ハンバーグの生地をこねるなど単純で危なくないことをまかせてみましょう。すべすべしている、ぬるぬるしている、ゴツゴツしているという食材から伝わる感覚に触れることで、料理として口に入れた時との違いを知ることができます。

味見をする 味覚

「今日の〇〇の味どうかな？」と毎日のように親子でうすい、濃い、ちょうどいいなどの会話をしてみましょう。味覚が磨かれるだけでなく、子どもに意見を聞くことで頼られているという感覚がうまれます。

同じ空間で料理 聴覚

料理をするそばで子どもが遊ぶことで、野菜を切る音やジュージューと焼ける音、グツグツと煮える音など様々な音を聞くことができます。

嗅覚

また、焼けるときのいい匂いやご飯が炊ける匂い、食材から出る香りなど様々な匂いをかぐこともできます。

五感 一緒にクッキング

子どもとクッキングとなるとおっくうになってしまったり、苦痛に感じたりする人は、クッキングデーをもうけて、遊びの1つとしてやってみるのはどうでしょう。ちらかったり、汚れたりしてもいい状態、時間がかかってもいい日を作って、親も子ども楽しめるクッキングデー。2歳であればサンドイッチを作る、3歳であればおにぎりを作る、4歳であればハンバーグを作る、5歳であればお好み焼きを作るなど、子どもが達成感を味わえるように簡単なものから始めましょう。

おいしい料理を作ってあげられることは素敵なことです。『おいしい料理=食に興味を持つ』ということになるとは限りません。料理をおいしいと感じるかどうかは、子どもとの信頼関係が大きく影響しています。おいしいよりも楽しい、うれしいを優先して大人も子どもも笑顔になれる環境を作っていきましょう。

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) 5月の残飯量です。

・ひよこ組	791g/37g	・未満児	3445g/694g
・もも組	14576g/694g	・すみれ組	6330g/301g
		・さくら組	1565g/78g

