

今年度も残すところ後1ヶ月となりました。園生活や様々な行事で、体も心も大きく成長し、たくさんの思い出が出来た事と思います。食事面でも一人ひとり自分のペースで苦手なものを克服をしたり、準備・片付けがスムーズにできるようになったり、たくさんの成長を見届けることができ嬉しく思います。

3月はひなまつりメニューやらいおん組バイキング給食を予定しています。お楽しみに♪

★給食の様子★

～2月3日節分～

給食では海苔巻き、15時おやつには鬼の節分ケーキを提供しました。「海苔巻き楽しみ♥」と食育体験を楽しみにしていた以上児さん。海苔の上にご飯を広げて具をのせ、ひとり一人が海苔巻きに挑戦！「できたよ☆」と完成を喜んだり、大きな口で頬張りながら嬉しそうに味わったり、にぎやかな給食時間となりました。「おいし～い♥」と自分で作った海苔巻きは格別だったようです！！あつという間に完食の子どもたち。おやつのお鬼ケーキも大人気♥ 節分メニューで食への関心が高まるいい一日となりました。



★1月の残食★ (1ヶ月合計の残飯量/1日の平均残飯量)

うさぎ組 9781g/514g りす組 7502g/394g
くま組 12426g/654g きりん組 6130g/322g
らいおん組 2766g/145g



★食べ物への関心を高めよう★

乳幼児期は、好き嫌いが多い時期ですが、身近にある食べ物は、成長と共に、抵抗なく受け入れることができるようになります。また、食べ物に関わる様々な体験は、子どもたちの食べる意欲を育てます。いろいろな形・色・においがある食べ物は、子どもにとって魅力的なもの。子どもの成長、興味・関心に合わせて、子どもと一緒に食を楽しみましょう。

1.子どもが苦手な食材も食卓にのせる

食育では、「食べなさい」と強制するよりも、「視覚的な刺激」の方が効果的。いつも視野に入るところにある食べ物を好きになる現象は、「単純接触効果」のひとつです。ただ単に、食べ物を見るという「視覚的な刺激」に繰り返しふれているだけで、好意的な態度がつけられるといわれています。子どもは初めて食べるものに対して、恐怖心を持つものですが、身近にあることで抵抗感が軽減され、それが好き嫌いを防ぐことにつながります。

2.子どもと一緒に買い物に行く

好奇心旺盛な子どもは、色とりどりの野菜や、大きさ・形が違う魚に興味深々です。忙しい毎日ですが、時には食材に注目し、子どもと一緒に食べ物について話しながら、買い物をしてみましょう。



3.食事作りのお手伝いをする

【食事の手伝いが子どもに与える影響】

自分が携わった食事は、誰でも「みんなにおいしく食べて欲しい！」と思うもの。もちろん、自分自身も、おいしく食べることができます。また、お手伝いすることは、偏食を防ぐだけでなく、自己効力感の向上にもつながります。



★給食委員会★

- ・手づかみで食べることもあるが、食具を使っての食事でも少しずつ上手になってきていて、食べこぼしが減ってきている。(うさぎ組)
- ・節分の恵方巻きは楽しみながら作ることができ、たくさん食べていた。次の日にハンカチにブロックを乗せて巻いて遊ぶ姿が見られ、経験が遊びに繋がっている。(くま組)
- ・文字が読めるようになり、自分で献立を確認して友だちに伝えるなど、給食への関心が高まっている。(らいおん組)
- ・外食に行くと食後に椅子をきれいに戻すようになった。(保護者様)

