

# 給食だより

2025年2月 岡部聖母保育園

最近の給食は、ミカエル組の子ども達のリクエストメニューがたびたび登場し、自分のリクエストした給食に喜ぶ姿が、微笑ましく嬉しい限りです。自分の好きなものを食べると、とても幸せな気持ちになりますね。一方、近年の子どもの食をめぐるのは発育発達重要な時期にありながら、栄養素摂取の偏りや小児期における肥満の増加、思春期のやせの増加など、問題は多様化、深刻化されており、生涯にわたる健康への影響が懸念されています。

乳幼児期は、自我の芽生えもあり、食の悩みが多く表れる時期です。こどもの心身の発達を理解しながら、無理せずおらかな気持ちで向き合っていきたいですね。



## <よくある食の困りごと>

- ・好き嫌が多い・・・こどもは本能で味を選びます。甘みやうま味は好む一方、酸味は腐敗の味、苦味は毒の味と認識される為、嫌がる傾向にあります。その為、乳幼児期からの食の体験を積み重ねていく事で、食べられるものが増えていきます。
- ・偏食する・・・人は自分の知らない新しいものに対し、不安や恐怖を抱く心理的傾向があるそうです。家族や友達が美味しそうに食べる姿を見ると、不安な気持ちが和らぎ、挑戦する意欲が湧いてくることも多々あります。  
食べないからと決めつけず、見える所に置き食べるチャンス逃さないことも大切です。
- ・むら食い・・・食事の時間が空腹で迎えられていない、間食の食べ過ぎ、うまく噛めなかったり、風味や遊び食べ 等 食感を嫌がっていることもあるので、無理なく食べられるよう調理形態の工夫も大切です。



**食事に関する事も気になりますが・・・  
生活リズムを整えることで、悩みの解消につながることもあります。**



早寝する→気持ちよく起床＝時間的余裕も生まれる→朝食を摂る→朝食後胃腸も動き出しスムーズな排便が起こる  
→すっきりした状態で保育園へ→午前中元気に遊べる→お腹が空く→給食の時間を空腹で迎えられる

\*\*\*\*\*

保育園の給食をご家庭でも作ってみませんか？

### マカロニのあべかわ

<材料：3歳以上児 5人分>

- ・マカロニ 100g
- ・きなこ 25g
- ・砂糖 25g (大さじ3弱)
- ・塩 少々

### 【作り方】

- ① マカロニを茹でる。
- ② きなこ、砂糖、塩を混ぜる。
- ③ 茹でたマカロニに②をかけたら出来上がり。



☆子ども達に人気のおやつです。とても簡単で美味しいので作ってみてくださいね！☆

# しょくいく くいず

3がつ3にち は ひなまつり です♪

ひなまつり くいず に ちょうせん してね。

1, ひなまつりに たべる おかしは どちらかな？



まめ



ひなあられ

2, ひなまつりに たべる おすしは どちらかな？



ちらしずし



えほうまき

3, ひなまつりに かざる おもちは どちらかな？



ひしもち



かがみもち