

# 給食だより

2025年10月 岡部聖母保育園

涼しくなり、給食室からも園庭で元気に遊ぶ可愛い子ども達の姿が見られるようになりました。

秋は、「食欲の秋」「実りの秋」と言う一方で、子どもの食事には悩みがつきものですね。毎日の生活の中で、少し意識するだけで、食事の時間がもっと楽しくなるヒントをご紹介します。

## すべての土台「お腹がすく」リズムを作ろう！



食べる意欲の原点は、何と言っても「お腹がすいた」という感覚です。  
その感覚を育むためには、生活リズムを整えることが一番の近道です。

〈早寝・早起き・朝ごはん〉…朝、太陽の光を浴びると、体のリズムを整えるスイッチが入ります。脳が目覚め、胃腸が動き出し、朝ごはんを「美味しい」と感じます。夜更かしは、このリズムが崩れ朝の食欲不振につながります。

〈日中は思いっきり体を動かそう〉…体をたくさん動かしてエネルギーを使えば、自然とお腹が空いてきます。

〈間食は時間と量を決めて〉…おやつ（間食）は、子どもにとって食事だけでは足りない栄養やエネルギーを補う為の4回目の食事です。おやつの内容も考え、夕食の前に食べたり、だらだらと食べ続けられないように注意が必要です。



## 食事に集中できる「環境」を整えましょう

食事場所と道具……いつも同じ場所「食卓」で、お気に入りの食器を用意する事で、ここはご飯を食べる場所という意識が芽生えます。

誘惑シャットアウト…食事時はテレビや動画は消し、おもちゃは視界に入らない場所に片付け、食事への集中力を高めます。

正しい姿勢で……足がしっかりと床につき、ひじがテーブルにつく位が理想です。姿勢が安定するとしっかりと噛むことができ、消化も助けます。

穏やかな雰囲気……大人のイライラは子どもに伝染します。忙しい時間ですが、一緒にご飯、うれしいなという気持ちで食卓につけると良いですね。

## 「たべさせなきゃ」から「一緒に楽しもう」へ。あたたかい見守りと声かけ

- ・早く食べなさい、こぼさないでという、命令・禁止言葉は子どもを委縮させてしまいます。それよりも「もぐもぐ上手だね」「人参、赤くて綺麗だね」などと言った共感や肯定の言葉を大切にしたいですね。
- ・大人にも食欲がない日があるように、子どもにも食べたくない日があります。食べてほしいのは勿論ですが、食事嫌いにならないよう、無理強いばかりは禁物です。
- ・子どもの今に合わせ、量と形態を合わせてあげましょう。「完食出来た！」「おかわりした！」等、子どもにとっては嬉しいものです。

\*\*\*\*\* 保育園の給食をご家庭でも作ってみませんか？ \*\*\*\*\*

### さけのもみじ焼き

＜材料：幼児2人分+大人2人分＞

- |          |            |
|----------|------------|
| ・サケ（切り身） | 4切れ        |
| ・塩・こしょう  | 少々         |
| ・人参      | 20g（2cmほど） |
| ・乾燥パセリ   | 少々         |
| ・マヨネーズ   | 大さじ1と1/2   |
| ・粉チーズ    | 小さじ1       |

A

### 【作り方】

- ① サケに塩こしょうで下味をつける。
- ② 人参はすりおろす。
- ③ ②とAを混ぜ合わせる。
- ④ ①に③をのせ、オーブンやトースターで焼く。



人気のメニューです！

# しょくいく くいず

あきは さけ が おいしい きせつです！



①さけ は どの さかな かな？



②さけの たまごは どれか しっているかな？



さけは かわで うまれて うみで えさを たべながら 3ねん から 5ねん かけて うみで おおきく なります。

うみで おおきくなった さけは たまごを うむために あきになると うまれた かわへと かえってきます。

たまごをうんだ さけは 1しゅうかん くらいで しんでしまいます。

