



★4月号★ えいようしだより



湯梨浜町役場 子育て支援課
管理栄養士 加藤 心
☎ 35-5354
☎ 35-3697
✉ ykosodate@yurihama.jp

ご入園・ご進級おめでとうございます。

好奇心でいっぱい笑顔、不安でいっぱいの泣き顔など、新しい環境に子どもたちもいろいろな気持ちを抱いていることでしょう。環境の変化は子どもたちも体調を崩しやすくなりますので、元気に遊ぶように、しっかり食べて、睡眠も十分にとっていきましょう。

給食のおいしさのひみつ

子どもたちは生活と遊びの中で、食に関する様々な経験を積み重ねながら、「食育」の基礎づくりをしています。園で提供される給食は、一番身近な「食育教材」です。そんな、給食のおいしさのひみつを教えちゃいます！



食育ってなに？

食に関する知識と望ましい食習慣を身につけることです。

主菜・副菜・汁物の

そろったおいしさ

主菜（肉、魚など）、副菜、汁物（野菜、いも、海藻など）を組み合わせて、栄養的にも味のにもバランスに気をつけた、一汁二菜を基本とした給食を提供します。



新鮮な食材のおいしさ

旬の食材は栄養価が高く、おいしさも格別。季節の食材を積極的に取り入れて、からだにいいものがおいしいと感じられる味覚を育てます。



大量に作るおいしさ

たくさんの食材を大量に調理することで、それぞれの食材のうま味が凝縮し、特別なおいしさが引き出されます。



毎日できたてのおいしさ

適時・適温はおいしさの必須条件！園では子どもたちが食べる時間に合わせて、おいしい給食を作ります。



咀嚼く・えん下機能に 合わせたおいしさ

噛むことや飲み込むことが苦手な子どもたちが、無理せずおいしさを楽しめるように、食べ物のおおきさやかたさを調整します。

空腹に食べるおいしさ

お腹を空かした状態で給食をおいしく食べることができるように、午前中はしっかりと遊びます。



家庭への

お原直い



□園で元気に活動できるように、早寝・早起き・朝ごはん、

排便の習慣をつけましょう

起床、就寝時間が遅い子がいます。不規則な生活は食欲にも影響します。朝ごはんを食べて、眠っているからだを目覚めさせ、元気に登園しましょう。

□苦手な食材は少しずつでOK!食べなくても食卓に並べましょう

まずは、「一口だけ頑張ろう」から始めて、少しでも食べられたらたくさん褒めてあげましょう。苦手な食材も気が向けば食べてくれるかもと軽い気持ちで、お皿には盛り付けましょう。無理に食べさせてしまったり、きつく叱ってしまうと食事そのものがストレスになりかねないので、楽しい食事を心がけましょう。

□大人が食事マナーのお手本を見せてあげましょう

毎日の食事の中で、あいさつや食器、箸の扱い方を家庭から教えてあげてください。

***まずは、食への関心が高まるように家族で食卓を囲って『食べることって楽しい!』を伝えられるといいですね!**

