

きゅうしょくだより

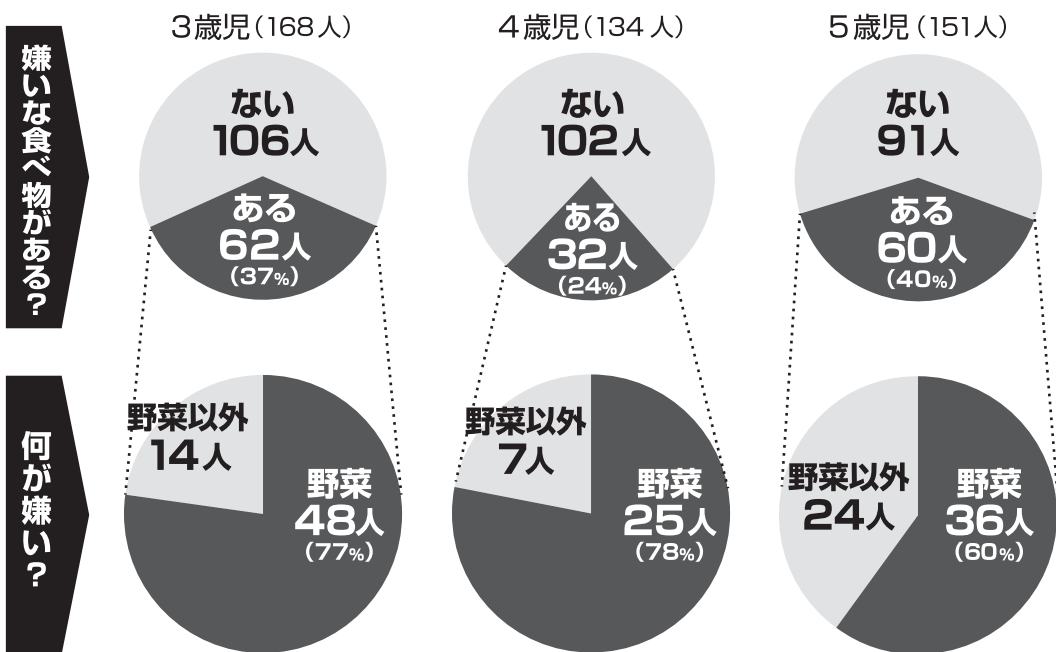


入園・進級おめでとうございます。

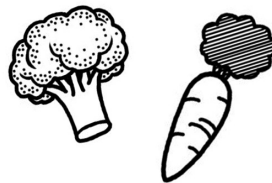


4月から入園されたお子さんの保護者の方から、野菜が苦手なので給食が食べられるか心配だというお話をよく聞きます。また、在園児のお子さんにおいても、自宅での食育や、野菜嫌いをどうしたら良いのかという相談もよくあることです。そこで昨年、町立保育園対象に先生方に食育アンケートを実施しました。これを見ていただいて、家庭での食育や、お子さんとの食事についてのコミュニケーションの参考にしていただけたら嬉しいです。

■食育アンケート結果



という結果になりました。この結果からわかることは、保育園のうちは嫌いな物がある子はたくさんいるということです。わが子だけではないことがお分かりいただけると思います。



そこで大切となるのが、お家でも食べる習慣をつけるということです。お子さんに話を聞いたところ、嫌いな野菜は家では出ないという子もいます。小さいうちの味覚は変化が激しく、食べられた物が急に食べられなくなったり、逆に食べられなかったものが、ある日突然食べなくなったりということはよくあることです。嫌いだから食べないだろうと決めつけてしまうのではなく、いつか食べる時が来るだろうと思い、苦手な野菜などは特に食卓に並べるようにして、周囲の大人が美味しく食べる場所を見せてあげて欲しいと思います。



保育園では担任の先生方が常に声かけをしています。嫌いな物が少しでも食べられた時には、いっぱい！いっぱい！褒めています。それによって自信につながり、次はもっといっぱい食べようと頑張ってくれます。でも、やっぱりどうしても食べられない子もいます。これも個性です。次回は頑張ろうねと声をかけ、強制することはしません。あくまでも子どもの意思で頑張ってもらえるようになってほしいと願っています。



このように保育園では、毎日の先生の努力により、3歳から5歳の3年間で野菜を食べられるようになった子どもが多く見られます。送り迎えの際に、お子さんが嫌いな物を食べられた話を聞かれた時には、ご家庭でもいっぱい！いっぱい！褒めてあげてください。ご家庭と保育園と給食センターで協力することで、食育は成り立っています。



保護者の方へ 食育に関するお願い

近年食事のマナー(箸の持ち方、食べる姿勢、お茶碗の持ち方など)についてお話をさせていただいていますが、保育園の取り組みのみでは身につけることは難しく、ご家庭の食事でもマナーについてお話をさせていただくよう、よろしくお願い致します。



今年度も給食を通じてお子さんが健やかに成長できるよう、努力してまいりますのでご理解・ご協力をお願いいたします。

これなら野菜が食べられる!

保育園での大人気レシピ きゅうりのごま醤油あえ

材 料(作りやすい分量)

きゅうり…… 2本(約200g)
白ごま…… 4g(小さじ1強)
<たれ>
砂糖…… 7g(小さじ1弱)
みりん…… 12g(小さじ2)
しょうゆ…… 20g(小さじ1強)
ごま油…… 3g(小さじ1弱)

作り方

- ①きゅうりを6ミリ程度の輪切りにします。(給食センターでは茹でて冷まします)
- ②たれの分量を鍋に入れて沸騰させてから冷まします。
- ③きゅうりとたれを和えて、しばらく味をなじませます。
- ④最後に白ごまを和えて出来上がりです。

