

11 月号 給食だより



朝晩は冷え込むようになり、秋も深まってきました。子ども達の体は、春に身長が伸び、秋に体重が増えると言われていています。季節の食材を存分に味わって、これからの冬の寒さに備えましょう。

* 子どもの食の悩み解決法

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。「好き嫌いが多く」「遊び食べをする」「食べるのに時間がかかる」などはほとんどの子に起こることでよくある悩みでもあります。子どもの心身の発達を理解した上で、あまり無理をせず、ゆったりとした気持ちで向き合うことが大切です。

○食事支援のコツ

・触れる機会を増やす

子どもが口から出したり嫌がったから「食べない」と決めつけて遠ざけるのは禁物です。食べなくても目にする機会が多ければ多いほど好感度はアップします。触れる機会を増やして抵抗感を減らし、嗜好性を高めましょう。

・ちょっとした工夫で食べる意欲を高める

盛り付ける量を減らし完食する喜びを味わったり、可愛いお皿の使用、盛り付けを可愛くするなど環境を変えることで食べる意欲が高まることもあります。



* 芋煮会～クッキングの様子

1歳児が収穫した大根や人参を使用し、大きな鍋で豚汁を作りました。あいにくの雨で外での会食はできませんでしたが、テントを張り、大きな鍋での調理を見ることができ喜んでいました。2歳児以上は調理体験を行い「野菜あった」と食べていました。



○芋煮具材カットクッキング（2歳以上）

・2歳児～しめじさき～

小さい手に手袋をし、優しくしめじを割っていました。



・3歳児～白菜ちぎり～

もくもくと集中して白菜をちぎっていました。大きなザル1つ分あった白菜があっという間にちぎり終わってしまいました。

・4歳児～こんにゃくちぎり～

ゼリーカップのふちを使って上手にこんにゃくをひと口大にちぎっていました。



・5歳児～大根、人参切り～

大根、人参を包丁でカットしました。夏野菜カレークッキングで包丁使用したこともあり、とても上手に切っていました。

○おにぎり作り（3歳以上）

3歳児はふりかけのおにぎり、4、5歳児は、梅干し、鮭、ごま昆布の中から好きな具材を決めて作りました。

