

給食だより

9月号

2019年9月2日発行

田園調布学園大学
みらいこども園
栄養士 中嶋なおみ

共食の大切さ



誰かと一緒に食事をするを「共食」といいます。

子どもたちにとって、家族や、先生、友だちとの共食の時間は食事の楽しさを感じ、食への意欲、関心、マナーを身につける大切な時間です。一人で食べる食事より、みんなで食べたほうがおいしく感じますね。

一緒に食べる人が美味しそうに食べていると、食欲が増したり、食わず嫌いでいたものをちょっと食べてみようかなと試してみたりなどの良い効果があります。また、食事の内容について話すことで食の知識が広がり、また、一緒に食べる大人を真似してマナーを学ぶこともできます。

食育の基本は、毎日の食事の時間です。園でも給食やおやつ時間は大切な食育の場と考えています。作っている調理室を見たり、匂いを感じたり、手を洗ったり、コップなどを準備したり、配膳やバイキング、また一緒に食べる人は誰にしようかと悩んだり、今日の献立は好きか苦手か話し、友だちと「おいしいね～」、「ピーマン苦いね～」と共感しあうこと、食べ物のこと、料理のことを保育者や栄養士に聞くことなど様々な場面が食育の場になり、経験を積んで子どもたちは成長していきます。

園だけでなく、家庭でも大切な時間です。子どもたちと「共食」して食体験を広げていきましょう。

夏の疲れが 出ていませんか？

残暑が残るこの時期は夏の疲れが出やすいですね。改善するには食事と睡眠がポイントです。

- * 早寝早起き・・・ポイントは朝早く起きることです。そうすることで、夜早く眠くなるリズムができます。
- * 決まった時間に食事を摂る・・・決まった時間に食べることで、お腹が空くリズムができます。
- * ビタミンB1、クエン酸で疲労回復・・・豚肉や豆類、玄米に含まれるビタミンB1と、レモンや梅干しに含まれるクエン酸は疲労回復に効果があります。