

# 食育だより

## 卒園おめでとうございます。

卒園・進級を控えた子どもたちの表情は、自信にあふれてきらきらと輝いています。1年間に身長や体重はどれくらい成長したでしょうか？ 1年間のご家庭での食生活もお子さんとともに振り返ってみませんか。



### 1年間の食事を振り返りましょう

この1年を通して、どれだけ旬の食材を味わえたでしょうか？ 春は菜のはな、春キャベツ、夏はなすやピーマン、秋はくりにさんま、さつまいも、冬ははくさいにだいこん……園で収穫したものもあります。旬の味を知ること、それぞれの食材が持つおいしさを、伝えていけたらと思います。また、三食の食事のバランスや食事のマナーは守れていたでしょうか？ ご家庭でも1年間の食事を振り返ってみませんか。



### 生活習慣病の予防を

3歳ごろからの急な体重増加は、内臓脂肪の蓄積となり、高血圧、糖尿病へのリスクを高める恐れがあります。生活リズムの乱れ、運動不足やお菓子の食べすぎ、偏食など、食生活や習慣の見直しをしてみませんか。



### 食生活をチェックしてみましょう

- 食事の前に手を洗うことができた。
  - 食事の準備や片づけを手伝うことができた。
  - 「いただきます」と「ごちそうさま」を言えた。
  - 姿勢を正しく食べる事ができた。
  - スプーンやはしを上手に使うことができた。
  - よく噛んで、味わって食べる事ができた。
  - 楽しく食べる事ができた。
  - 三食は決まった時間に食べる事ができた。
  - 朝食をかかさず食べた。
  - 毎日、赤・黄・緑の食品群からバランスよく食事ができた。
- ※7つ以上にチェックできるようにしませんか！



### リクエスト給食を行います

お別れ給食では、子どもたちからのリクエストを受けて、メニューを決定します。今までの給食で思い出に残っているもの、また食べたいと思うもの、好きな献立などを聞いて、3月の献立の中に取り入れて提供いたします。



# どうして野菜が食べられないの？



《加工食品が野菜嫌いを増やしている。》

好きな味 (取りすぎ注意)

苦手な味

うまい  
しょっぱい

あまい



にが  
辛い



すっぱい



加工食品は大人向けの味付けです。うま味調味料が多く使われています。カレーライスやインスタントラーメン、スナック菓子などうま味を強調したものを毎食とっていると、苦みや酸味といった微妙な味をもつ野菜を味わえなくなります。

「子育てと食事」「食べ物文化」No269 (いずれも芽ばえ社) 参考

## 野菜を好きになる6か条

1. 離乳期から広い味覚の土台を



2. 強制するのは逆効果



3. 生野菜より煮たり茹でたりする



4. 味付けは薄味でお浸しの出し割醤油で和える。ごまのり、コーン缶などで変化を



5. 食べやすい調理で柔らかく煮たり、とろみをつけて舌ざわりよく、スプーンにのる大きさで

6. 大人や友達と一緒に食卓を共にして



### 赤のなかま

体をつくるもとになる食べ物



### 黄のなかま

エネルギーのもとになる食べ物



### 緑のなかま

体の調子を整えるもとになる食べ物



### バランスよく食べて毎日元気

