



給食だより



2020年2月配布

暦の上では春が近づいていますが、まだまだ寒いこの頃です。「節分」には「季節を分ける」という意味がありますが、季節の変わり目には体調を崩しやすいものです。栄養バランスのとれた食事を3食しっかりと食べて、この寒さを乗り切りましょう。

食と言葉・コミュニケーション能力の発達

食事時間は、言葉を発達させるのにとってもふさわしい時間です。例えば、離乳食の場面を想像してみてください。赤ちゃんは、「まんまから食べようか」「お茶も飲もうね」「緑のお野菜も食べようね」など声かけをしてもらいながら食べ物を身体に取り込んでいきます。毎日3食、食事の時間に同じ動作・同じ言葉かけを繰り返すことで、コミュニケーション能力が育ち、また言葉の理解も自然と進みます。

さらに年齢が進み、4歳5歳になってくると「おしゃべりをしながら食べる」ができるようになってきます。この、しゃべりながら食べられるというのが「美味しい」に繋がって、より一層言葉とコミュニケーション能力が発達していきます。保育園ではもちろん、ご家庭でも食事の際には子ども達とおしゃべりをしながら「美味しい」「楽しい」を共有して頂けたらと思います。



～豆を積極的に食べよう！～

節分の豆まきには欠かせない大豆。大豆には子どもの成長に必要な栄養素がたっぷり含まれています。大豆・大豆製品を日々の食事に積極的に取り入れたいですね。

万能調味料 味噌の魅力

味噌は、昔から調味料でありながら、貴重なたんぱく源でした。また、大豆には日々のご飯では不足しがちな鉄分と、カルシウムも豊富に含まれています。

味噌は、子どもの成長にとって必要な栄養を日々の食事にプラスしてくれる万能調味料ともいえますね。

給食室より

給食室と保育の関わり

給食を作っていると、漂う匂いや聴こえてくる調理の音に誘われて、「なに作ってるの？」と覗きにきたり、「今日のフルーツは？〇〇ちゃんりんご大好き！」と好きなものを教えてくれたりします。給食室の先生も、時には子どもが食べている様子を見に行き「お味はいかが？」と感想を聞いたり、「今日のお肉は何肉でしょう？」と食べ物クイズをしたりもします。作っている人の姿を見る事は食への興味や、感謝の気持ちを育むことができると思って、給食室の先生たちも、積極的に保育に関わり、子どもたちと会話するようにしています。

