



3月 食育だより

社会福祉法人 大阪水上隣保館
山崎保育園



いよいよ3月になりました。早いものであと1カ月で子ども達も卒園、進級です。4月の頃に比べ、子ども達はたくましさ頼もしさが加わり、成長をうれしく思います。さて、3月にはゆり組さんのリクエストメニューを取り入れています。またお家で献立表をチェックしてみてくださいね。

栄養士 琴浦



～共食を大切にしよう！～

家族や友だちなど、誰かと一緒に食事することを「共食」といいます。家族で食事をする、その日の子どもの状況を知ることができ、また会話などを通して、家族関係や人間関係の形成に役立ちます。食事の時間が楽しく、安心感を感じるものとなります。



・共食をするといいいことがたくさん！

自分を健康だと感じる人が多い・・・ストレスが少なく、心や体の調子がよいと感じている人が多いことが、子どもから高齢者の研究で分かっているそうです。



生活リズムが整っている人が多い・・・共食する機会が多い人ほど早起き、早寝などの生活リズムが整っている傾向があります。



朝ごはんを食べる人が多い・・・食事やおやつ時間が規則正しく、朝ごはんを欠かさず食べる人が多いことが報告されています。



子どもが小さいうちは一人で食事をするのではないと思いますが、朝の忙しい時などは「一人で食べておいて」と言うこともあるかもしれません。そんな時も側で洗い物など家事をしながら見守り、声をかけるだけでも同じ空間にいる安心感があると思います。無理のない範囲でいいので休日だけは家族で食卓を囲むなどして食事の時間が楽しいものになるように工夫してみてください。



～リクエストメニュー～

3月の給食にはゆり組さんにアンケートをとり好きなメニューを取り入れました。献立表に☆マークをつけているのでまた見て下さいね。

・好きな給食

- 1位 カレーライス
- 2位 牛丼
- 3位 唐揚げ・ハンバーグ



・好きなおやつ

- 1位 一口ドーナツ
- 2位 みかんゼリー
- 3位 ジャがもち君・フルーツミックス・ぶどうゼリー

