

給食だより

平成30年 11月 1日
認定こども園 深江幼稚園
給食室

☆体調管理につとめましょう☆

いよいよインフルエンザやノロウイルスが流行する季節になってきました。予防注射ももちろんですが、家庭でも出来る一番の予防は「手洗い・うがい」です。感染に気を付けて元気に過ごしましょう。

知っていますか？「こしょく」

以前は家族揃ってご飯を食べる事が出来ず、子供だけで食事をする事を「孤食」と言っていましたが、現代では乱れた食生活を表す言葉としていろんな「こしょく」が指摘されています。子どもたちの未来に影響する「こしょく」について給食だよりで少しずつお知らせしていきます。

- 孤食** 家族がおらず、子供が独りでご飯を食べること。食事の会話やしつけがなく、社会性が育ちにくい。
- 個食** 家族で食べているものがそれぞれ違うこと。好きな物だけ食べるので栄養の偏り、好き嫌いが増える。
- 固食** 自分の好きな同じものばかり食べる。偏った食事では味覚障害を引き起こす恐れがある。
(●**子食**) 子どもたちだけの食事のこと。内容は固食と同じ。
- 粉食** パン・粉類などの粉物ばかり食べる。カロリーも高くおかずも高脂肪が多くなり柔らかいものばかりになる為、咀嚼力の低下に繋がる。
- 濃食** 加工食品や総菜品などの濃い味付けばかり食べる。塩分や糖分が多く、味覚障害、腎疾患に繋がる恐れがある。
- 小食** ダイエットで制限したり、食細のこと。小食が続くと、発育に必要な栄養が不足し、無気力になる。
- 戸食** 外食ばかりで栄養のバランスが取りにくいこと。ご飯を作ってくれる家族への感謝の気持ちが育ちにくいと言われている。
- 虚食** 虚しい朝、起きるのがつらくご飯を食べる気力が湧かず何も食べないこと。
- 混食** 和食、洋食など同様のジャンルで食べる事を無視して様々な食材や調理法を混ぜてしまうこと。
- 五食** 三食の他に間食や夜食をとって一日の食事回数が増えること。肥満に繋がる。

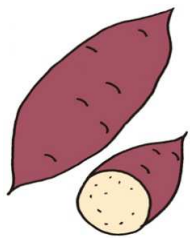


しっかり食べよう
朝ご飯

「こしょく」で育った子どもたちは…

「こしょく」で育った子どもたちは、偏食がちで肥満や生活習慣病になったり、家族との会話が少なく、社会性や食事マナーが良くないなどの問題が指摘されますが、やはり一番は心の問題だと思われます。こどもが親からの愛情を感じる機会が少ない為、自分を大切にする、まわりの家族や友達を大事にする、食べ物やいろんな人に感謝する気持ちが育まれないと言われている。

美味しい旬の食べ物 … 「さつまいも」



～食物繊維で便秘解消～

さつまいもの主成分は炭水化物ですが、ビタミンCの含有量は芋類の中ではトップクラス。加熱にも強く安定したビタミンです。また、食物繊維がたっぷりで便秘を改善し、コレステロールを体外に排出、大腸ガンや動脈硬化の予防に役立ちます。

園でも11月中頃にさつまいも掘りがあります。採れたさつまいもは給食やおやつでお出します。

※お願い

ご家庭からのご飯について…基本は110gとなっていますが、それよりも多く持ってきていて、食べきれない子がいます。正面玄関入って目の前の掲示板に目安量の写真を掲示していますので参考にされて下さい。