

給食だより

令和元年 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。

覚えていますか？「こしょく」

前に給食だよりで「こしょく」についてお話をしました。今回はそれを改善するために出来ることを紹介します。その前に「こしょく」とは・・・

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」と言っていたが、現代では乱れた食生活を表す言葉としている様な「こしょく」が指摘されています。

- 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こと。偏った食事で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こと。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こと。塩分や糖分が多く、味覚障害、腎疾患に繋がる恐れがある。
- 他にも** 小食・虚食（食べる気力がわからない）・戸食（過外食）・混食・五食（三食以外に間食や夜食で食べすぎ）



出来る事から始めよう！

★食事中はコミュニケーションに集中しましょう

せっかくの家族の団らんもテレビがあると気が散ってしまいます。みんなでおしゃべりを楽しみましょう。

★忙しくても手を止めましょう

家事の都合などで子どもだけ先に食事をさせる場合でも少しだけでも手を止めて、子どもの様子を見ましょう。一声かけるだけでも、子どもは親の愛情を感じます。

★食卓のバラつきをカバーしましょう

家族の好みも違って、出来るだけ同じ食卓という意識がもてるように、メニューを工夫しましょう。子どもと一緒に献立を考えると、一緒に食べているという気持ちや協調する感覚を養えます。

★子どもの好みを理解しましょう

子どもの偏食に親はガミガミ、子どもはイヤイヤでは、食事の楽しみを味わえません。子どもの好きな味を混ぜながら、少しずつでも食べるようになれば、子どもも大きな自信につながります。

★メッセージを添えましょう

どうしても都合が合わず、食卓と一緒に囲めない場合はメッセージを添えましょう。「あなたのことを気にかけています」と伝える事が大切です。

★イベントを大事にしましょう

普段は一緒に食事をするのが難しくても、誕生日などの家族のイベントは出来るだけ予定を合わせ楽しい食事の思い出を作りましょう。

美味しい旬の食べ物・・・「りんご」

～蜜は熟したりんごの印～

りんごは成熟がすすむと、果肉の一部に蜜が入ることがあります（蜜が入らない品種もあります）。「蜜」という名前ではありませんが、実は、蜜と他の部分の甘さにあまり差はありません。しかし、蜜がたくさん入っているほど、その果実は熟しておいしいと言われています。

11月に芋掘りが予定されています。給食でもお出しします。

