

ぎゅう しょく 給食だより 11月号

モモキッズ保育ルーム甲子園

秋も深まり、肌に触れる風もだんだん冷たくなってきました。寒くなってくると温かいものや、冬野菜のおいしい季節です。体をあたため、食事をたくさん食べ、しっかり睡眠をとり、寒さや感染症に負けない身体づくりをしていきましょう。

今月の目標

なんでも食べて
元気いっぱい



～好き嫌いなく、なんでも食べよう～

栄養を考えて作ったのに食べてくれない... 多くの親御さんが一度は悩んだことがある『こどもの偏食』 “肉しか食べない” “野菜を残す” “ご飯しか食べない” など、偏食は十人十色、それぞれ違います。

しかし、子どもからすると「うまく噛めない」「味が苦手」などの思いや理由があって、食べないこともあります。

小さい頃は味・食感・においなどに、偏食の反応を示します。調理法や大きさ・形を変え、いろいろためてみましょう。

そして無理に食べさせようとせず、まずはスプーン1杯!!少しでも食べられたら、たくさんほめて自信につなげましょう。

たとえ、吐き出してしまっても怒らないことで安心感も生まれます。園でも、4月には環境の変化に慣れず給食が進まなかった子どもたちも、お友だちや先生との間に安心感が生まれ、今では苦手なものにチャレンジしている子がたくさんいますよ♪

大事なのは、楽しい食事時間を作ることだと思います。

体をあたためて風邪予防

風邪が流行する季節になりました。風邪のウイルスを防ぐには、手洗いはもちろんですが、免疫機能を高めること、体をあたためることが大切です。

ビタミン・ミネラルを十分にとり、バランスのよい食事をとることが、風邪の予防になります。

冬野菜には、そのような嬉しい効力がたくさんあります。冬野菜をたっぷり食べて、風邪予防をしましょう。

・体をあたためる食品

ネギ・ニラ・かぼちゃ・人参
大根・しょうが・白菜... など

・体をあたためるメニュー

鍋・おでん・うどん・ポトフ
シチュー・グラタン... など



～体調不良のときの食事～

気をつけていたけれど... 子供はよく風邪をひいたり、下痢や便秘になったりします。そんな体調不良になってしまったときには、いつもの食事ではなく、症状に合わせた食事を作りましょう。

- 下痢 ⇒ 刺激の少ないもの、消化の良いもの
下痢で水分が失われてしまうので、水分補給をしましょう
- 便秘 ⇒ 食物繊維の多い食事、水分補給
適度な運動をしましょう
- 発熱 ⇒ 水分補給をしっかりする
胃腸にやさしい消化の良いもの

まずは規則正しく生活することを心がけましょう