

# 食育だより



## 5月号



さわやかな初夏の風に乗って、こいのぼりが気持ちよさそうに泳いでいます。新しい環境にドキドキしていた4月を終えて少しずつ園の環境に慣れ、給食の時間もたくさんの笑顔と「美味しい」「おかわり」などの声が響いています。

### 楽しい食事と環境づくり

食事を【誰と、どのような雰囲気食べるのか?】、誰もが家族や友だちと食べる食事は一段と美味しく感じます。

【安心して楽しく食べられる場所や環境】はとても重要で、それが食育の第一歩になります。

【家族だんらん】食事の時間に会話を通して楽しい時間を共有することが大切です。

### 大人がリラックスして笑顔でいることが、子どもたちにとっての楽しい時間です

食事はただの栄養補給ではなく、食べる環境が子どもには特に大切です。

【こ食】・孤食(1人で食べる)・固食(好物しか食べない)・個食(家族バラバラの物を食べる)

などが有名ですが、食卓の形が多様化している現代は他にも色々な【こ食】が存在します。その中で色々な【こ食】に対応することは大変困難であると思います。食事の時間が楽しくなるようなポイントを紹介します。

- 🔦 音 テレビを消し、食材の美味しい音(「パリパリ」「シャキシャキ」)を一緒に聞きましょう。
- 🔦 姿勢 足が地面についているか、食べやすい姿勢で食べると集中力があがります。
- 🔦 香り お出汁の香りがするとスイッチオン!そんな、食欲のスイッチをつくりましょう。
- 🔦 見る お惣菜や冷凍食品を使用した時も、食べきれぬ量でお皿に盛り付けましょう。
- 🔦 彩る 食卓が安心できて、楽しく食事をする则一段と美味しく感じます。

食事の時間『食べる手が進まない』『食べずに遊んでしまう』など食事の悩みはたくさんあると思います。上記の🔦ポイントを参考にし、そして大人がリラックスして笑顔でいる環境が子どもにとって楽しい時間になり大切な食育につながります。

### コラム

#### 旬の食材を目利きしてみよう

##### ～スナップえんどう～



Point

- ・全体が鮮やかな緑色の物。
- ・ふっくらと太っている物。
- ・表面にうっすらと【うぶ毛】がある物。
- ・ガクがピンとして枯れていない物。



Point

##### ～アスパラガス～

- ・穂先が締まってバラけていない物。
- ・茎にある三角形のハカマの形が良く数が少ない物。
- ・切り口が白く瑞々しい物。

お問い合わせ : 八尾市役所 こども施設運営課  
TEL (072) 924-3840  
メールアドレス kodomoshisetsu@city.yao.osaka.jp

