

The News Restaurant Parisienne PSY

給食だより - パリジェンヌ -

The PSYHOUJI KINDERHEARTS Prime - The News Restaurant Parisienne PSYHOUJI KINDERHEARTS - THE PSYHOUJI TIMES - Apr/01/2025 No.00626 Free Newspapers

担当: 溝上 みどり

E-mail: SajihoujiGroup@outlook.com

柔らかな春の陽ざしに心和む季節、新年度になりました。今年度も、旬を感じさせる給食の提供と、食に興味がわくような年齢に合ったクッキング保育の企画をしていきたいと思います。また、お子さまの食についての悩みや質問などがありましたら、気軽に声をかけてください。

幼稚期から

朝食習慣を身につけるために

朝食の役割



朝食は、1日をスタートさせるための大切なエネルギー源であり、決まった時間にとることで、生活リズムをととのえる役割があります。また、寝ている間に下がった体温を上げて、脳や体にエネルギーを補給し、日中元気に活動ができる状態にする働きがあります。そして、食べ物をよくかんで、胃腸が刺激され、排便もスムーズになります。

どんな朝食にする？



朝は、食欲がない子どももいます。そのような時は、温かい汁物だけ、おにぎりだけ、バナナだけなどでもいいので、まずは何か食べさせましょう。少しでも食べ物を食べることで、胃腸が活動を始めます。また、温かい汁物は、体温を上げ、水分補給にもなります。

一緒に食べる



朝は、保護者も食事や登園などの準備で慌ただしく子どもが一人で朝食をとる場面も見られます。孤食は食事の量や質、栄養の偏りだけではなく、食欲の減退などの影響を及ぼすことがあるといわれています。保護者も朝食と一緒にすることで、子どもとコミュニケーションもとれ、食事を楽しむことにもつながります。幼稚期は食生活を築く時期ですので、共食を心がけるようにしましょう。

楽しくておいしい給食に



* 子どもたちが元気に健康に大きくなることを願って給食作りをしています。栄養価を満たすことはもちろんですが、身体も心も育まれるようにという願いを込めて、こだわりを持って作っています。

こだわりポイント

- ①旬の食材を使う
- ②添加物や農薬に気をつけて食材を選ぶ
- ③だから、すべて手作りにする
- ④硬さや大きさなど年齢に合った食材の形状にする

与え方にひと工夫

柔らかい物ばかりを与えると、食べ物を細かくしすぎると、丸飲み、吸い食べのくせがついてしまいます。特に、離乳食も後期に入った1歳児から完了期を過ぎた2歳児への食事には、噛むことを意識して与え方にひと工夫してみましょう。ステイック状のものを用意し、手づかみで噛み切って食べる練習をしながら、「カリコリ」「パリポリ」などの食感の違いを楽しむと良いでしょう。

