

給食だより 11月号

平成 27 年 11 月 志村さかした保育園

肌寒い日が多くなってきました。冬に向けて、元気な身体作りをしましょう。食べることも大切ですが、食べる環境も大切になります。今回は『こしょく』についての話です。



《6つの「こしょく」》

『孤食』	『個食』	『固食』
ひとりで食事をするをいいます。注意してくれる人がいないため、好き・嫌いが増え栄養が偏ってしまいます。コミュニケーションの欠如から、社会性や協調性のない人間に育ってしまう恐れがあります。	家族で食事をしてそれぞれが違うものを食べるをいいます。それぞれがバラバラに好きなものを食べることです。いつも好きなものだけ食べていると栄養が偏り、協調性のない子になってしまいます。	自分の好きな決まったものしか食べないことです。同じ食事では栄養の偏りだけでなく、味覚の発達も不十分になってしまいます。
『小食』	『粉食』	『濃食』
食べる意欲がなくいつも食べる量が少ないことです。食べる量が少なく栄養が不十分で成長の妨げになります。	パンや Pasta など小麦を使った主食を好んで食べることです。日本食の主食はお米です。米食と比べるとカロリーが高くなります。	味の濃いものを好んで食べることです。味付けが濃いと、塩分の摂りすぎになり高血圧になりやすくなります。味覚の発達が著しい幼児期は特に薄味を心掛けましょう。

また 7 つ目のこしょくとして子どもだけで食事をする『子食』もあります。子食は、好きなものばかりを食べるため偏りが生じてしまいます。



《食卓は子どもの成長の場》

★選食能力を身につける

安全な食べ物、危険な食べ物は何か、健康でいるためには何を選んで食べればよいかを判断して選択できる力を身につけることです。小さいうちは家族が食事を取り分けてあげることが出来ますが、成長したときに自分で食事を選択出来る力を養ってあげなければなりません。一緒に食卓を囲むことで選食能力を身につけてあげましょう。

★食を通じたしつけ

食べ物に感謝の気持ちを込めて「いただきます ごちそうさま」がきちんとと言える、はしを正しく持てるなど、人間としての栄養を養うことです。

「どうして野菜を残すの?」「はしの使い方おかしいよ。」などと食卓で何度も言われているうちに、自然に、バランスよく食べる習慣や食事のマナーを身につけることが出来ます。

食卓は、生きていく基礎を身につける場だと思います。食べもの、食べ方、マナーなど様々なこと

を身につけることができます。しつけの場でもありますが、一番は楽しく食事をする事です。テレビをつけながら食事をするのではなく、家族で、一日の出来事を話すなどコミュニケーションをとり、子どもと向き合って楽しく食事をしてみてください。