

# 給食だより

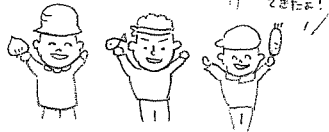
社会福祉法人  
虹福祉会 富士こども園  
H31.3.15 (金)



今月の食育目標は「時間内に残さず食べよう」です。  
生活リズムを整えることは、子どもの成長にとっても重要な事です。  
食べる意欲が育つように、一年間の振り返りと合わせて各クラス  
食育活動を行いました。

## すずらん組

給食ができるまでに  
関わる人についての話をし  
残さず食べることやあいさつは  
しっかり大きな声ですること  
振り返りました。



## ひまわり組

「のこさずたべよう」カルタを  
使って振り返りをし、進級に  
向けての期待を膨らませ  
ました。



## さくら組

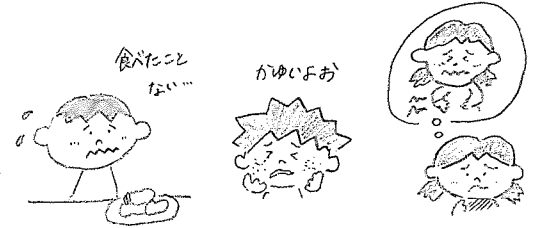
手洗い、食器の使い方、  
あいさつなどが小学生に  
なつてからも大切なことや  
給食当番活動のことを  
伝え、今から楽しみな  
様子でした。



# 偏食、てなに？好き嫌いっていけないの？

食べられない背景には...

- 食べる経験をしていない
- 不快な体験などで食べられない
- アレルギーや体調不良 など

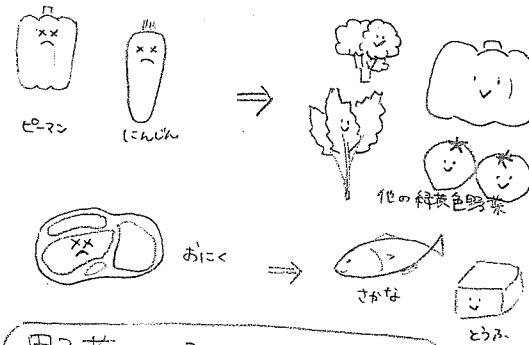


★「好き嫌い」「ばかり食べ」は成長過程の子どもによくあることで、発達段階の一部として前向きに捉えましょう。

## 栄養の偏りが心配な場合

(苦手な)

(代替の)

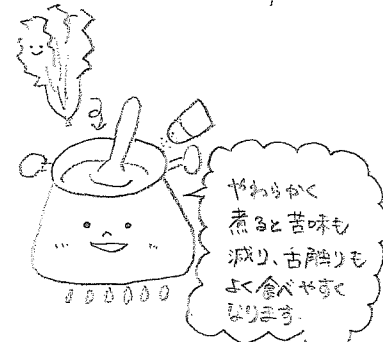


苦手な食べものがあり  
栄養の偏りが気になる  
場合は、無理やり食べ  
させるのではなく、他のもので  
補うようにしましょう。



## 野菜が好きになる工夫

- 生野菜より 煮たり茹でたりしよう。
- だしを効せて、味付けは薄味で！
- 旬の時に食べよう。
- 味付けを変えてみましょう。
- 星型、ハート型など、いつもと形を変えてみましょう。
- みんなで一緒においしく食べましょう。



## 心も体も大きくなりました!!

進級した頃と比べて、今では  
準備もスムーズにでき、よく噛んで  
食べておかわりもたくさんする  
ようになりました。食べる事や  
食材にも興味関心をもちよ  
うになり成長が感じられ嬉しく思います。

