



# 食育だより



ご入園・ご進級おめでとうございます。  
 ちよっぴり、お兄ちゃん・お姉ちゃんになった年中さん♡  
 たくましいお兄ちゃん・お姉ちゃんになった年長さん♡  
 みんなでやさしく迎えてあげようね♡カワイイ年少さん♡♡♡  
 みんなとってもかわいい山手幼稚園のお友だちです。  
 元気いっぱい仲良く楽しく遊びましょう♡♡♡♡♡

## ♡美味しい給食を楽しく食べよう♡



### 山手幼稚園の給食は・・・「自園調理」・・・？



山手幼稚園の給食は、全て園内で調理をしています。  
 給食の当日と、一部の食材が前日に納品され、管理栄養士と調理責任者で商品確認を行い、原則当日調理を基本とし、「和食」中心の献立を熟練調理師によって「安心・安全」な給食を提供致します。  
 また、アレルギー源のあるお子さんも「アレルギー対応食による安心してみんなと楽しい給食」を実施しています。  
 私たちは、一人一人の子どもの成長に寄り添いながら「楽しい給食」を目指せるように、給食室（調理スタッフ）と先生が情報を共有し、子どもたちの健康を見守っています。

わたしたちが作っています



### ☆≡ 食事の前は必ず手を洗いましょう



## 好き嫌が多いのは、なぜ・・・？ 偏食が多いのは、なぜ・・・？



多くのお母さんが悩む子どもの好き嫌いと偏食！  
 でも、子どもは好き嫌いがある当たり前です。  
 大人の私たちにも、一つや二つ好き嫌いがあるんですから（笑）  
 特に好き嫌が多いのは野菜ですね。  
 もともと人間には、本能的に「苦い物や酸っぱい物は毒として」拒否すると言われていています。  
 一度、嫌い（認識（記憶））してしまうと食べなくなりますが、「子ども可愛さのあまり」食卓（献立）には好きな物だけを出す、この繰り返しが嫌いな物を多く生み出し、最終的には偏食に繋がっていきます。  
 好きな物ばかりを食卓に並べるのではなく、苦手（嫌い）な物も調理法を変えてみたり、見た目の変化も子どもにとっては大きな要素でもあります。  
 日々の献立の中で、粘り強く少しずつ食べてもらえるように、また家族で楽しく食事することで、「大丈夫な食べ物・安心して食べられる物」として子どもは少しずつ学習していくものです。  
 また、偏食も好き嫌が多く特定の物しか食べない・・・私たち作る側（親）が、嫌いな食べ物を出さなくなるからという悪循環が原因のひとつでもあり、さらには私たち親自身が偏った食事を摂る傾向にあるのも見逃せません。

### 「偏食」・・・その要因は？

- ①本能的に受け付けない＝ ②アレルギーがある＝ ③食べたことがない
- ④食べた後に嫌な経験をした＝ ⑤食感が嫌い＝ ⑥臭いが嫌い
- ⑦お腹が空いていない（食事の前におやつ）＝ ⑧親が偏食（好きな物しか出さない）＝

\* 日々の食事で無理に完食を進めていませんか？  
 少しずつ少しずつ、子どもの生長に合わせて食事が「楽しい」と思えるように、決して親の都合で無理やりの完食は避けるようにしましょう。

