

給食だより 3月

2023/3/13

しおかぜ認定こども園

ご協力ありがとうございました

食事アンケートについて

対象：全クラス 回答率 80%

2月に実施した食事アンケートの結果をお知らせします！！

◎食事内容と環境…朝食喫食率96%



- 朝食喫食率は低くありませんが…少し心配です。朝、眠たくて食べれない人は、眠気を覚ますためにも朝食をとるようにしましょう。コップ1杯の牛乳を飲む、バナナを食べる等、簡単にできることから始めましょう。
- 朝食を摂る理由に、「習慣」「当然」「食べない選択肢はない」といったことがあがっていました。素晴らしいことだと思います。1日3食を当然と思い、自然にそうなる環境が自然と元気な心と体を育みます。そこで、ご家族の朝食はどうでしょうか？食べていますか？
- 食事は体に栄養を取り込むだけでなく、家族そろって食事を楽しむことでマナーを学んだり、心が育ったりと、成長に欠かせない要素をたくさん含んでいます。孤食にならないようにしましょう。
- 食事時のテレビは、6割程度の方が消して食べているようでした。テレビを見ながら食事をする人は、時々消すよう心掛けてみましょう。家族との会話を楽しむことで、よりおいしい食事になるはずです！



◎マナーについて

- 「箸の持ち方」「食べる姿勢」「音を立てて食べる」気になるベスト3です。マナーについても、食事の時間を共にするから気づくことです。箸の持ち方、食べる姿勢については裏面に図を載せています。冷蔵庫に貼る等して、日々取り組んでみてくださいね。

◎偏食について

- 定番の「野菜」から「卵」「ごはん」等があげられていました。味付けを変えたり、刻んで混ぜこんだり、少し食べたら大げさに褒めたりと各家庭で試行錯誤しながら食事が作られていることをとてもうれしく思います。中には「あきらめる」という意見もありました。きっといい意味であきらめられたんでしょうね。どれも間違いではなく、好き嫌いせず食べてほしいという思いを感じることができました。保護者の方に一つだけお願いするとしたら、出し続けることです。同じように皿に盛り、出し続けると「たべてみようかな？」と思う時が一瞬でもあるかもしれません。そう思うきっかけを逃さないためにも、出し続けることが大切です。そして、無理強いせず見守り、横で美味しそうに食べてみてください。案外早いうちに食べられるようになっていくかもしれませんよ。

◎食事で気をつけていること

- 「バランス」「味付け」「雰囲気」「マナー」等、体作りと社会性を重要だと考えている方がたくさんいました。みなさんそれぞれの思いを込めて食事をされており、うれしく思います。また、『命をいただくので、「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつを大切にしている』との回答もありました。食事をするうえでとても大切なことなので、園でもしっかり取り組んでいきたいところです。

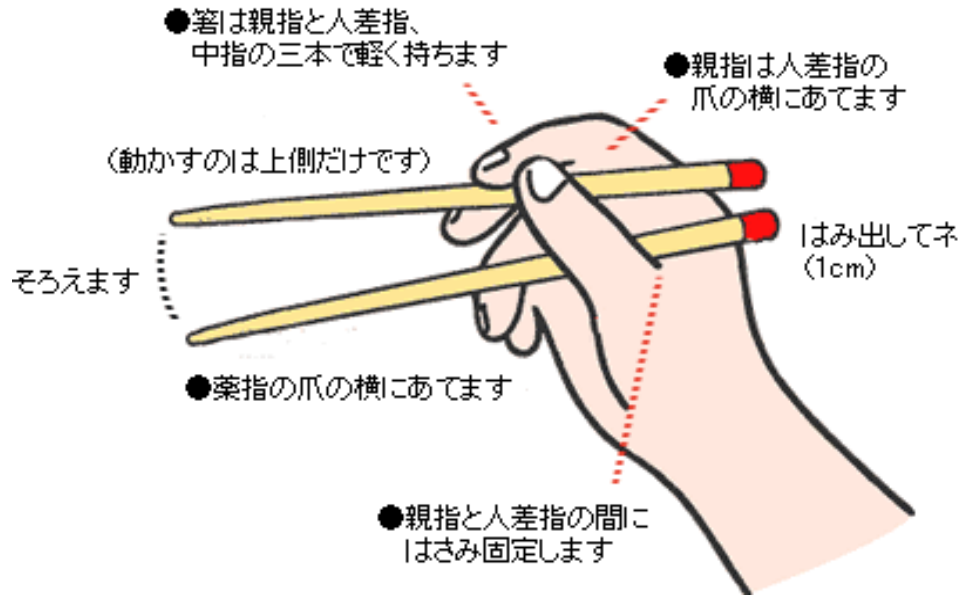
◎ご意見、ご質問等

- 嫌いな食べ物は「NO!」と言って食べない。
- 嫌いな食べ物をどーやったらたべるのか教えてほしい。
→やることはただひとつ！「出し続ける」ことです。一緒に食べている人が、おいしそうに食べていたら、食べてみたくなるかもしれません。無理強いせずに見守るようにしましょう。
- 食事時間が長すぎる。下げると発狂するので困っている。
→幼児期に集中して食べられる時間は、お腹がある程度満たされるまでの5分から10分ぐらいです。あまりお腹が空いていないと（苦手なものがある場合も）、ひとくち、ふたくちは食べるものの、その後がなかなかすすまないこともあります。最後は大人も食べるのを手伝ってあげて、少しぐらい残っていても30分程度で食事を終わりにしてみましょう。きっと楽しい何かがあるから食べていなくても食事を下げられたくないんでしょうね。少し大変かもしれませんが、食事後の楽しみを作ってみると、スムーズに切り換えられることもありますよ。
- 親がたくさん食べるから、子どもにもたくさん食べるように言うてしまうが適量がどれくらいなのか知りたい。
→3～5歳の場合1日当たり、ご飯300g、野菜230g、肉30g、魚40g、牛乳等製品250g程度です。これは、目安であり子どもたちの運動量や食べられる量には個人差があるので、様子を見ながら調節してくださいね。
- 味付けが偏るので、野菜の味付けを教えてください。
→給食の和え物では、酢の代わりにレモン汁を使ったり、練りごまで和えたり…。ごま油で風味をつけたりもします。また、ハムやベーコンは炒めてから和えると味が引き立ちます。
- 園での給食の様子が知りたい。
→インスタグラムに載せていきたいと思っています。
- 人気メニューのレシピがほしい。
→毎月の給食だよりに少しずつ載せています。もちろん、リクエストにもお答えしています。気軽に声をかけてくださいね♪
- 「姉弟揃って食事をするのが大好き。毎日給食をおかわりしている。」「親子で献立チェックは欠かせない」「給食ではいろいろな食材が使っておりありがたい。家でも野菜がしっかり摂れるよう意識したい」「給食では家で作らないような物がでてくるのでありがたい。」等の嬉しいご意見もいただきました。また、「父親が作ると塩が多い!」との声も…。お父さんが食事作りに関わってくださるなんてちょっぴりうらやましい気持ちになりました。厨房スタッフを含め職員一同、この声を励みにがんばっていきたくと思っています。
- ★ご家庭での食事の様子を思い浮かべながら、また、我が家でのことを思い出しながら結果をまとめました。育児書や、レシピ本の通りにはいかないことの方が多いと思います。困った時にはまず相談！一緒に解決方法を探しましょう！

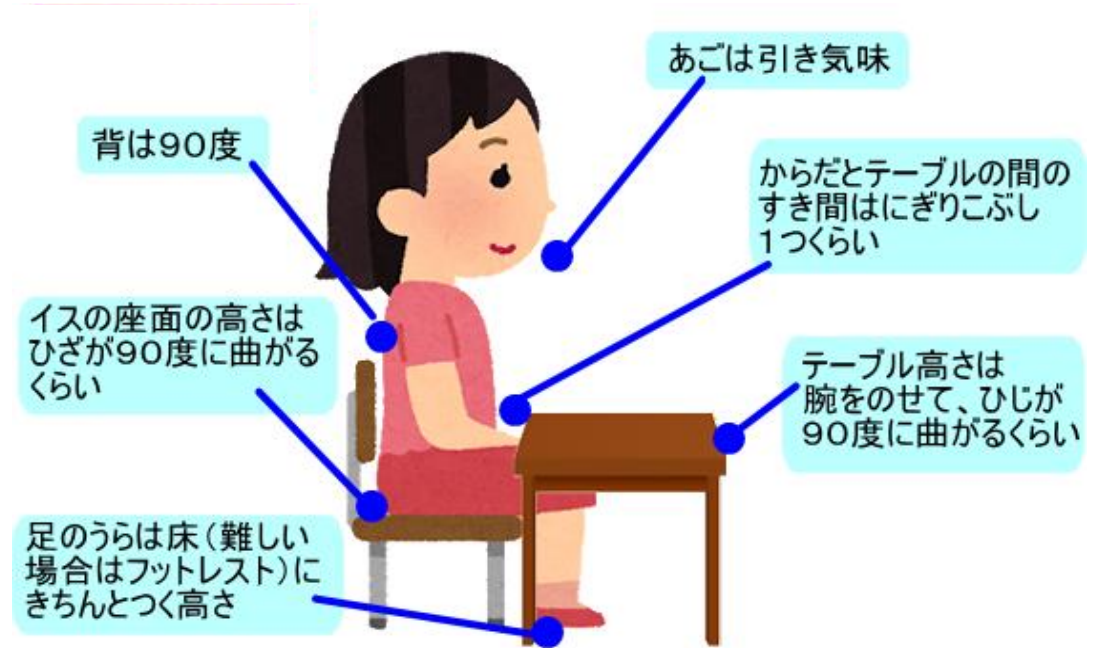




箸の持ち方



食べる姿勢



●なんで“マナー”なんてものがあるのかな？

いっしょにしょくじをするひとが、きもちよくたべることができるように、たべるときのマナーがあります。おうちのひとや、おともだちとたのしくたべのために、また、たべたものがからだのえいようになるように、マナーをまもってしょくじをしましょう！！

