# 給食だより

社会福祉法人 常盤会
ときわ保育園

秋も深まり、これから冬の足音が聞こえはじめるようになります。野菜や果物など旬を迎えるものがたくさんあります。体を動かすと自然にお腹がすいて食欲が増します。ビタミンも豊富に含まれていますので上手に取り入れて風邪予防もいっしょに行いましょう。

先日は嗜好調査のご協力ありがとうございました。集計結果をまとめましたので、参考にご覧ください。
回収　１３４／１４５人　　回収率　９２．４％

Q１．朝食は食べていますか？また、食べるときは何をよく食べますか？
**毎日食べる　１２６人　　食べない日もある　８人　　食べない　０人**
**ごはん、パン、卵、ウインナー、ミートボール、ヨーグルト、チーズ、納豆、魚（フレーク、フライ）、チキンナゲット、果物**
朝ごはんを食べないとイライラしたり、お友達とけんかをしたり、ボーとしたりします。朝食は一日の目覚めに大切なごはんですので、ご飯やお味噌汁だけでもいいので食べるようにしてください。朝から入らない場合でもおにぎりにしてみると以外に食べてくれたりします。パンでも構いませんが、できればパンのみにならないよう野菜スープなどと一緒に食べるようにしてください。

Q２．Q3．お家でのおやつ・飲み物は何をよく飲みますか？
**スナック菓子、チョコレート、アイス、ゼリー、あめ、グミ、ラムネ、マシュマロ、クッキー、ドーナツ**
**せんべい、果物、芋けんぴ、小魚**
**むぎ茶、水、牛乳、野菜ジュース、ジュース、ヤクルト、炭酸飲料、スポーツ飲料**
何を食べてはいけないなどはありませんが、甘いお菓子や飲み物ばかりを摂りすぎないようにしてください。お腹がいっぱいになってご飯が入らないようになってしまいます。また、口の中が甘い状態が続くとむし歯になりやすくなります。硬いものを食べて、食べ過ぎ対策やそしゃくを鍛えるようにするのもいいですね。

Q4．食事のマナーを教えていますか？また、どのようなことを教えていますか？
**教えている　１０５人　　教えたいと思っている　２７人　　教えていない　２人**
**・手で食べないで箸やスプーンを使うように　・いただきますごちそうさまのあいさつ　・ウロウロしないで座って食べる　・テレビをみない　・お片付け　・三角食べ**
まずは大人が見本をみせて真似するようにしたいですね。

Q５．お子さんは何時間寝ていますか？
**１０時間以下　３２人　　１１～１３時間　１０２人　　１４時間以上　０人**
一日の理想睡眠時間は、お昼寝の時間を入れて１～２歳児で１１～１４時間、３～５歳児で１０～１３時間といわれています。朝から起きる時間を逆算して寝る時間を考えてください。また、休みの日などおでかけしてお昼寝をしなかった場合なども考慮するようにしてください。

Q６．保育園で苦手なメニュー（食べ物）が出た場合…
**全部食べて欲しい　３７人　　一口でも食べて欲しい　９６人　　食べなくてもよい　１人**
園では苦手なものがある場合、本人に食べるか減らすのか問いかけて調整をしています。小さい子は意思を伝えるのが難しいとは思いますが、園でも一口でも食べたら褒めてあげるようにしています。また、園では食べるのに家庭では食べない子がたくさんいます。周りのお友達が食べていたら食べれるなど環境でも変わってきますので、ご家庭でも大人が美味しそうに食べる姿を見せてあげてください。

Q７．ご質問があればご記入ください
**・朝食はパンよりご飯がいいと聞きますが、朝はご飯を好みません。大丈夫ですか？**
ご飯はパンより血糖値の変動が少なく脳に効率よく栄養が回ることからいいといわれています。また、噛むことで目が覚め腹持ちがいいこともあります。パンは脂質や糖質が多く総菜パンなどはカロリーも高いことがあります。朝から何も食べないよりは何かしら口に入れたほうがいいので、パンと一緒に野菜などを摂るようにしてください。
**・嫌いなもの（苦手なもの）は食べてくれません。工夫を知りたいです。**
園では子どもの口に合うように小さく切っています。ご家庭での野菜などの大きさを見直してみるのもいいかもしれません。
**・レシピなど欲しい、試食をしてみたい　・食べている様子が知りたい、見てみたい**
毎回ではありませんが給食だよりにレシピを載せています。試食などは今後の参考にさせて頂きます。
今のところ保育参観のとき給食見学を行っています。食べている様子は担任にお気楽にお尋ねください。

**ありがとうございました♪**