

給食だより

認定こども園 つるがしま白百合幼稚園
2025年（令和7年）2月号



新しい年を迎え1ヵ月が経ちました。立春を迎えると、暦の上では「春」です。少しずつ日が長くなり、季節の移り変わりを感じる瞬間もありますが、暖かい春の日差しを感じられるのは、まだ少し先のようなので。季節の変わり目は体調を崩しやすいので気をつけましょう。

今年度もあと2ヵ月をきりました。一日一日を大切にしながら、元気に楽しく過ごしていきましょう！

「食べる機能」を育てよう！

「食」は命の源です。乳幼児期は、食べ物を身体に取り込むための「食べる機能」の基礎を築く大切な時期です。子どもは、毎日の食事を通して、素材や調理法によって様々な変化する形や食感を体験しながら、安全に味わって食べる「食べ方」を学んでいきます。

★毎日が「食べる練習」

子どもの成長に合わせた食事の積み重ねが、子どもの「食べる機能」の発達につながります。

★「機能の発達」と「心の発達」

身体の成長とともに歯も生えそろいますが、発育には個人差があります。また、子どもの食欲にはムラがあります。無理に食べさせようとしたり、急かしたりするのは逆効果です。食事の際には、「機能」と「心」の両面に配慮しながら食事を楽しむことを大切にしましょう。

★「口の健康」を保つ

「食べる機能」の中心となるのが歯です。口の中は汚れやすく、気が付かない間にむし歯などの病気が進んでいることもあります。口の中をきれいに保つことも大切です。

★「正しい食べ方」を身に付ける

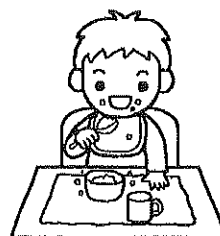
食べることは、口の中の機能だけでなく、食べ物の認知や集中力、適量を取ること、食具の使い方、手指との連動、姿勢、呼吸との調和など、様々な要素が関連しています。

★食べる意欲を育てる

毎日の食事を通して「食べる機能」の発達を促すには、「食べてくれること」が大前提です。子どもの「食べたい！」という気持ちを引き出し、食事中にもその気持ちを持続できるように生活リズムや雰囲気なども工夫しましょう。

★「早食い・丸飲み」を防ぐ

早食い・丸飲みは、将来肥満になりやすいと言われています。成長に合った食具を使い、咀嚼することができる形態に調理するように心掛けましょう。



食事は毎日欠かせないものです。お子様のお食事でお心配なことや気になること、伝えておきたいことなど・・・何かありましたら、給食室へお声掛けください。