

給食だより

9月号

2022年9月1日発行

田園調布学園大学
みらいこども園
栄養士 中嶋なおみ

姿勢を正して食べましょう

給食の時間でクラスを回る際に、まず子どもたちの姿勢を正すことから始めます。乳児クラスは体格差が大きいため、背もたれや足台を置いて姿勢を保てるように配慮しています。幼児クラスでも姿勢が乱れていると食べにくくてこぼしてしまったり、咀嚼・嚥下に支障が出てくるので、声をかけたり、直したりしています。ご家庭の食事時間の時もお子さんの姿勢を意識してみましょう。

正しい姿勢で食べる…経験の積み上げ

- ①食器の中にある食べ物をしっかり見る
- ②見たものをどのように食べるか脳で判断
- ③手を動かしてつまんだり、食具を使ったりする
- ④食べ物を口へ運ぶ
- ⑤硬さを判断して噛みくだく
- ⑥飲み込む

大人はあたりまえにやっていることですが、乳児期からの経験の積み上げで上手になります。

ただしいしせいで たべてますか？

ポイント①
テーブルとのあいだは
こぶしひとつぶんあける

ポイント③
せなかを
まっすぐにする



まだまだ暑い日が続きます・・・

残暑が残る9月は、夏の疲れも出て食欲が落ちたりします。園の給食でも夏の献立で配慮していたことを取り入れています。

- ・カレー粉やにんにく、しょうが、酢などを効かせて食欲が出るような風味付け
- ・うどんの汁は少し冷やしてのどごしよく
- ・汗で出てしまった水分・ミネラルを補給するために味噌汁などの汁物を飲んでもらえるように子どもたちに声をかけます。
- ・食べる時の室温を配慮(食欲や食品衛生を考慮して)

