



きゅうしょくだより

社会福祉法人えどがわ
2023. 10月号



今年は夏が過ぎても暑い日が続きましたが、やっと朝晩は心地のいい秋風を感じるようになりました。
また、異常気象で様々な作物が不作、不漁となり、給食食材にも少なからず、影響を受ける可能性もありそうですが「秋の味覚」を提供できるように努めます。
今月は「秋」を感じられる食材「柿」や「さんま」、「栗」などを使った給食です。
お楽しみに！

子どもの好き嫌いについて 『食』の大切さを知ろう



個人差はありますが、1歳を過ぎた頃から好き嫌いが始まる傾向にあります。
3歳未満児の嫌いなものは、食べにくいものや苦味やにおいの強いものが多いようです。

一番の克服法は、「一緒に食べる大人が、美味しそうになんでも食べること」
それが、子どもの好き嫌いをなくす一番の方法だと思います。
また、気を付けたいのは無理強いをしない、食べないからと言って食卓に出さなくなることです。
色々な食材を食べられる機会を作り、一緒に楽しく食事ができるようになるといいですね。

園(幼児クラス)では、7月から職員と一緒に給食を食べ始めました。
先生がなんでも美味しそうに食べる姿や「美味しいね」の会話で、一口でも「食べてみようかな？」と思う気持ちが大切だと思います。

食事は毎日のことなので、時には好き嫌いをする子どもを見て、ついイライラしてしまう瞬間もあるでしょう。
子どもの好き嫌いは自然なことです。「トータルで栄養がとれたらOK」とおおらかな気持ちで子どもの「嫌い」という気持ちを受け止めてあげてください。
また、調理法を変えたり一緒に調理をしたりと工夫をすることで、子どもの好き嫌いに寄り添えることもあります。
子どもと囲む食卓を楽しみながら、長い目で見守ってあげてくださいね。

10月31日はハロウィン



ハロウィンとはヨーロッパを発祥とするお祭りのことです。
もともとは秋の収穫を祝い、悪霊を追い出す宗教的な意味のある行事でした。かぼちゃに目と口と鼻をくりぬいて中にキャンドルを灯したかぼちゃのランタン、一度は目にしたことがあるのではないのでしょうか。
このランタンには「ジャック・オー・ランタン」という名前があります。
ご家庭でもお子さんと一緒にジャック・オー・ランタンを作ってみてはどうでしょうか。
おうち時間を子どもと一緒に楽しんでみてください。
園の給食もハロウィンを意識した秋の味覚たっぷりの献立になっています！



給食では
「かぼちゃコロッケ」がジャック・オー・ランタンに変身します。