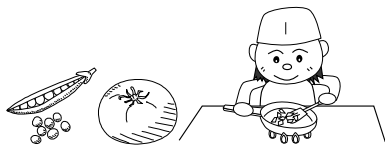


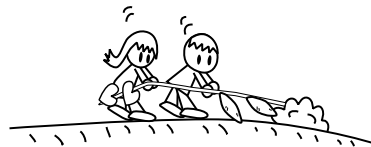
# 食に関する取り組み

新年度になりましたね。すくすくワールドではランチやおやつの時間、クッキングレッスン、イベントなどを通して伝統食や旬の食材、食事マナーなど、食事や食べ物の事を少しずつ子ども達に伝えていきたいと思えます。4月から新入園児を迎え、賑やかになったすくすくワールドですが、キッチンにも新しいメンバーが加わりましたよ。今後は鈴木七瀬・伊藤芳子・高橋八重の3人態勢で、バランスの取れた美味しいランチとおやつを提供、食に関する情報の発信を行っていききたいと思います。好き嫌いのない、ごはんの時間が大好きな子どもたちになってもらえるように、日々努力して参りますので今年度もよろしくお願い致します。

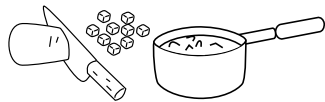
## すくすくワールドでの取り組み



旬の食材を使った手作り給食



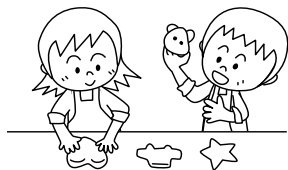
野菜や果物作り & 収穫体験



年齢に合った食べやすい料理の提供



お友達との楽しい食事



食事作りへの参加



食事マナーの習得

## 園でもご家庭でも取り組んでいきたいこと

### ①決まった時間に食べましょう

食事のリズムが整っていないと、適切な時間にお腹がすきません。  
3食+間食の時間をしっかり決めるようにしましょう。

### ②朝ごはんをしっかり食べましょう

忙しくても朝ごはんは抜かないようにしましょう。

### ③カルシウムをしっかり摂りましょう

乳製品、小魚、大豆製品などをうまく料理に盛り込みましょう。  
スナック菓子や甘い物は袋ごと与えず、量を決めて食べましょう。

### ⑤極端な偏食は改善する努力をしましょう

子どもは苦みやえぐみを本能的に苦手とする傾向があります。  
一口からでも食べさせる努力をして慣れさせていきましょう。

### ⑥薄味を心がけましょう

外食やコンビニ弁当などは味付けが濃いことが多いようです。  
なるべく薄味を心がけた手作りの料理を食べさせてあげましょう。

### ⑦食事形態の工夫をしましょう

味に抵抗が無くても食べにくさでその食品が苦手になってしまうこともあります。  
一度だめでも諦めずに工夫して食べさせてみましょう。

### ⑧家族そろって食事をしましょう

なによりも食事の時間が楽しい時間だと思えることが大切です。  
なるべく家族そろって楽しくコミュニケーションを取りながら食卓を囲みましょう。「早く食べなさい」と急かすのではなく「美味しいね」などの前向きな声掛けを心がけましょう。