



食育だより

(作成者)管理栄養士 植月 麻幹子

夏まただ中！ 暑さで気持ちも姿勢も崩れてしまいそうですが…
背筋を伸ばして食事をすると、気持ちもリセット！
消化にもよい効果があるようなので、夏の今こそ正しい姿勢を
意識したいですね。



食の体験を重ね、バトンをつなげていく大切さ

【学校給食で好まれているメニュー】

揚げパン、タコライス、カレーライス、沖縄そば
味付きごはん、スパゲッティ、揚げ物、洋風スープ
～脂質、食塩の多い料理～

【学校給食で残量の多いメニュー】

野菜メインのおかず、海藻・豆料理
和食、白いごはん、汁物
～脂質、食塩の少ない料理～

先日、『新報・子どものための家庭料理セミナー2023』に出席しました。県学校栄養士 神谷先生のお話しはとても興味深いものでした。学校給食で好まれているメニュー、残量の多いメニューは上記のとおり。保育園での食事においても、我が子の食事においても共通するものがあります。

家庭や保育園などで、食べ慣れてきたもの・やわらかいもの・食べるのに面倒でないものは好んで食べるが、噛み応えのある野菜・魚・豆 そして食べるのに少し手間のかかる皮・骨のある食材は残量も多い。とのお話しでした。毎日の食事が、子ども達の未来へ繋がっていくことの大切さを、強く感じる時間となりました。



少し苦手な食材も、食卓に並べ大人が美味しそうに食べる。盛り付け、簡単な調理などへ参加してもらい食材に触れる。匂いをかいでみたり、少し味見してみたり…。食の体験を重ねていくことで、苦手な食材も好きになる。楽しい食を通して未来の子ども達へバトンをつなげてゆければ…と思います。

姿勢くずれていませんか…？

食べる姿勢を習慣づけよう

見た目はもちろん、食べ物の消化においても、食べるときの正しい姿勢は大切です。背中をまっすぐに伸ばし、背中が背もたれに付くように深く座ります。簡単なようですが、この姿勢を長続きさせるのは難しく、普段から気を付けていないと身に付かないものです。食事中に『子どもの姿勢がくずれてきたかな』と感じたら、子どもが興味をもつような話をしてみましょう。子どもが身を乗り出して集中してきたら、そこで大人が背中をピンと伸ばして、自慢げな顔を見せます。それを見た子どもは、大人のまねをして、自然と姿勢を正すでしょう。

～安定した姿勢で食事に集中～



- ・おなかとテーブルの間はこぶし1つぶんあける。
- ・足の裏を床につける。(ずれないように重ねた新聞紙や段ボール箱などを利用してよい。)
- ・背もたれに背が付かない場合、机が高すぎる場合はクッションなどで調整。

【参考】食育・健康・安全おたより文例&イラスト集(チャイルド本社)、いただきます・ごちそうさま(メイト)

