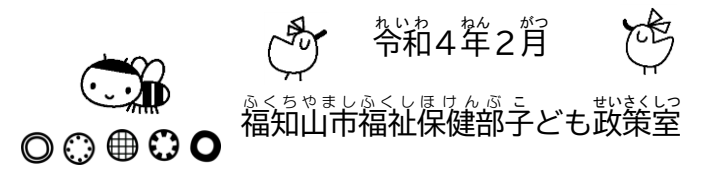


2月の食育だより



2月是一年中最寒い時期です。新型コロナウイルスの他、かぜやインフルエンザ、ノロウイルスの流行も心配されます。一番の予防は石けんでよく手洗いをしてウイルスを体内にいないことです。咳やくしゃみがひどくできるときは、きちんとマスクをつける等で、まわりにひろがらないように気をつけることも大切です。寒い時期も季節の食材を使った食事を作ってあたたまり元気に過ごしましょう♪

健康的な「おやつ」のとり方

「おやつ」は、食事だけでは不足するエネルギーと栄養素を補う役割があり、「食事の一部」です。今回は、子どもに適したおやつの内容、与える際の注意点についてお知らせします。

★おやつが必要な理由

子どもは、成長のためにたくさんのエネルギー・栄養素量が必要ですが胃は小さく、一度にたくさんたべることができません。2歳までは3回の食事と2回のおやつ、3歳以降は3回の食事と1回のおやつで栄養を補給します。



★おやつの与え方のポイント

必要なエネルギーとともに、不足しがちなビタミン・ミネラルを補給できる食品を選びます。牛乳やヨーグルト、豆乳に芋類や果物を組み合わせる等おすすめです。

食品表示を確認し、糖質や油脂が多いもの、甘い飲み物は控えます。

★誤嚥や窒息の恐れがある食品に注意

おやつもよくかんでたべましょう。

★決まった場所・器で食べる

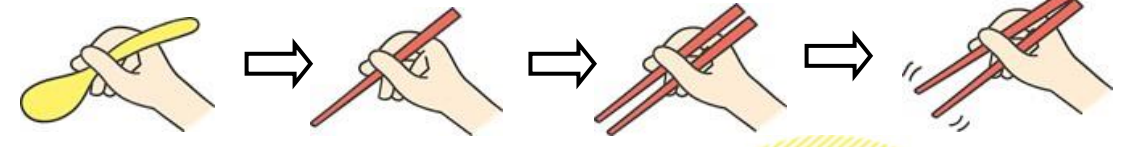
食事が食べられるように、食べすぎに注意します。



大切にしたい食事のマナー①

★お箸の練習は急がずゆっくり進めましょう。

上手に使うためには、練習をスタートさせる時期がポイント！離乳期の「手づかみ食べ」で手指、腕、口の協調運動ができれば、スプーン、フォークに進み、その後スプーンの3点持ちができるようになってからお箸の練習をはじめるとスムーズに正しく使うことができます。



★園での「食事のマナー」

園では、食への感謝の気持ちが育つよう「食事のあいさつ」を大切にし、各年齢に合わせて、衛生面に配慮し食事の準備や片付けを子どもたちと一緒にしています。また、食事中は、「大きな声で話さない・口に食べ物を入れたまま話さない・動かない」といったマナーを守ることができるように声かけをしています。

マナーを守ることは、食事に集中しておいしく食べられるだけでなく、食べ物の誤嚥や窒息の予防にもつながります。



食事中は立ち歩かない
口に物を入れて話さない
お友だちを驚かせない