

令和7年
2月

給食だより



飯田市保育家庭課

寒さが一段と厳しい時季ですね。2月は節分がありますが、節分とは本来季節が移り変わる節日を指し、立春・立夏・立秋・立冬それぞれの前日に、一年に4回あったものでした。昔の日本では、春は一年のはじまりとされ、特に大切にされたため、冬と春を分ける日のみを節分と呼ぶようになったそうです。季節の変わり目には体調も崩しやすくなりますので、毎日の食事では、栄養のあるものを食べて寒さを乗り切りましょう。



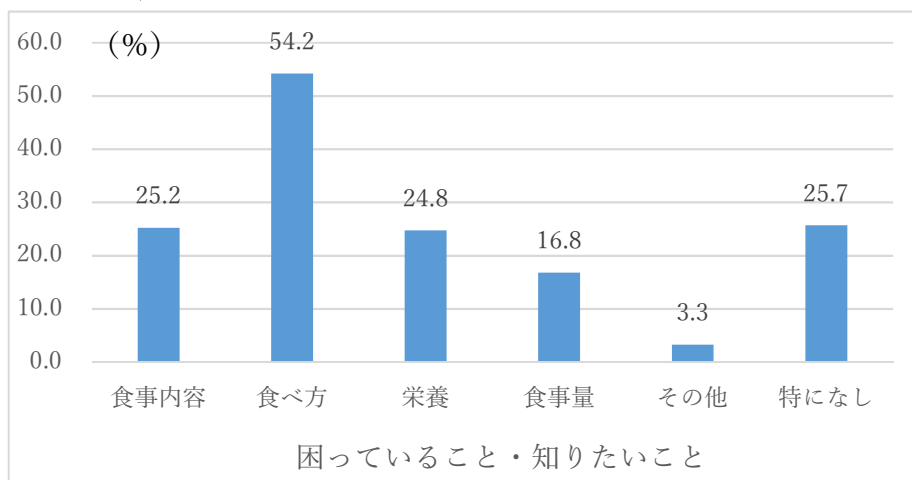
食事に関するアンケート

6月の食育月間では、食事と睡眠に関するアンケートにご協力いただき誠にありがとうございました。ご回答いただいたアンケート結果をご報告いたします。今月で最後となりますが、「食事で困っていること・知りたいこと」についてです。

Q. お子さんの食事について、困っていることや知りたいことはありますか？

<結果>

- ・食事内容 : 25.2%
- ・食べ方(偏食、食ベムラ、遊び食べなど) : 54.2%
- ・栄養 : 24.8%
- ・食事量 : 16.8%
- ・その他 : 3.3%
- ・特になし : 25.7%



【その他の意見】

- ・家で焼き魚、煮魚を食べてくれなくなった
- ・保育園児(園でおやつを食べて帰ってくる)と小学生の夕方のおやつ
- ・箸の持ち方が悪いが直し方がわからない
- ・正しい箸の持ち方がなかなか身につかない
- ・パンよりご飯を食べてほしい
- ・落ち着いて座って食べない

※複数回答可、家庭数に対する割合

間食と箸の持ち方について、裏面に記載をしましたので、参考に見てみてください

半数を超えるご家庭で、食べ方で悩みを抱えているという結果になりました。偏食や食ベムラについては、成長するにつれ、いろいろな食品を経験することで、自然と食べられるようになることがほとんどです。遊び食べについては、食事のときにはお腹が空いているようにする、おもちゃは片付ける、テーブルやイスの高さを調整し、足がぶらぶらしないようにする、なるべくテレビやスマートフォンは消すなど、食事に集中できる環境を整えましょう。ある程度食事時間を決め、食べ物で遊んでいるだけで、口にもっていかないようであれば、言葉をかけて終わりにしましょう。

裏面へ

間食について

保育園ではおやつが出るので、帰宅後におやつを食べる必要はないですが、お兄ちゃん・お姉ちゃんが食べている姿を見たり、帰宅してほっとすることで、食べたくなってしまう気持ちもあるかと思います。おやつは栄養を補うだけでなく、疲れをいやし、気分転換をはかる「休息」の意味もあります。時間と量を決めて、食事量が減ってしまわないように、食べすぎないようにしましょう。

☆市販のおやつは糖分や塩分が気になるので、食べるときは、小袋を

おすすめのおやつとして・・・

1日1つだけというように、こどもと約束をして食べさせましょう

ごはんやパン、いもなどを
使ったおやつ



おにぎり



蒸しパン



ふかしいも



フレンチトースト

牛乳・乳製品や小魚などを
使ったおやつ



牛乳



小魚



ヨーグルト



チーズ

野菜や果物を使ったおやつ



季節の果物



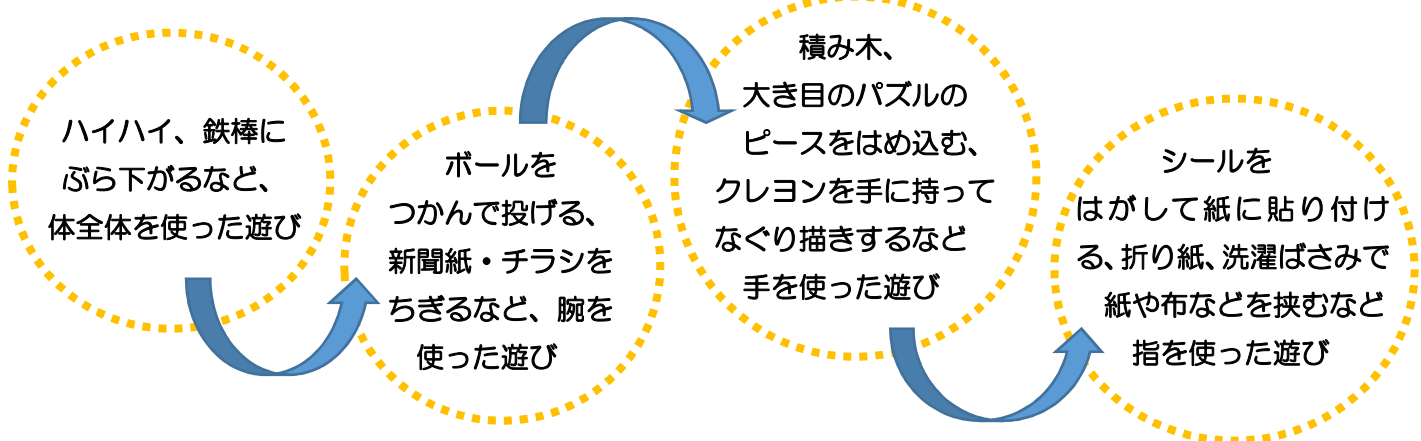
野菜スティック



フルーツポンチ

はしが持てるようになるには・・・

乳幼児の体は、体の中心から末端に向かって、順を追って発達していきます。はしを使うという、指先の微細運動を獲得するためには、その前段階として、体の中心、肩や腕というように粗大運動から発達を促していくことが必要です。



はしの持ち方

1. はしの片方（固定ばし）を、親指の根元に挟みます。
2. 薬指を軽く曲げて第一関節を下に添え、親指と薬指で支えます。
3. もう片方はし（作用ばし）は親指のはらで挟み、中指の第一関節で支えます。
4. 作用ばしの支えをしっかりとせるために、小指を薬指に添わせます。



○おはしの長さの目安としては、子どもの手を広げて、手首～中指の先の長さ+3cm くらい。
素材は木製か竹製で、四角か六角で滑り止めのついているものが良いでしょう。