



# 食育だより



2025年度 1月号  
認定こども園 光幼保園

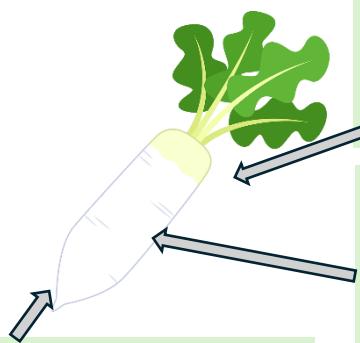
年末年始はたくさん美味しいものを食べましたか？お正月は、食生活が乱れがちになりますので、おなかにやさしいものや温かい食べ物で胃を休めるようにしましょう。今年も、子どもたちのキラキラとした笑顔が見られるように給食を作ります。本年もどうぞよろしくお願ひします。

## 《 美味しい冬野菜（果物）を食べましょう 》

冬の根菜類や緑黄食野菜は、甘みがあってやわらかく、体を温める効果があります。冬は基礎代謝があがり、炭水化物、たんぱく質、脂質などのエネルギー源が必要になります。体力をつけるために、しっかりと食べましょう。

### 《大根》

ビタミンCが多く、消化酵素を含み、腸の働きを整えます。大根の部位によって性質が異なります。



上部：甘みが強く、歯ごたえがあり、シヤキシャキとした食感が特徴です。生で食べるサラダや和え物に適しています。

中間部：甘みと辛味のバランスが良く、加熱するとやわらかくジューシーな食感になります。煮物や大根ステーキに適しています。

### 《かぶ》

根はビタミンCが多く、大根と同様に整腸作用があり、葉は緑黄色野菜で栄養満点です。



### 《白菜》

ビタミンCが豊富で、風邪予防や疲労回復に役立ちます。味にくせがないので、色々な料理で楽しめます。



### 《みかん》

ビタミンCが多く、加熱せずに食べられるので、栄養素を失わずに体に取り込むことができます。



冬野菜には、たくさんのビタミンCが入っていることがわかりますね。冬にビタミンCが必要な理由が実はあります…



#### ★ 免疫力の向上

寒さや乾燥により免疫力が低下しやすい冬。ビタミンCは白血球の働きをサポートし、風邪や感染症の予防に役立ちます。

#### ★ 美肌効果

ビタミンCはコラーゲンの生成を助け、肌のハリと潤いを保つことで、乾燥による肌の老化を防ぎます。

#### ★ 疲労回復

冬は体が疲れやすくなります。ビタミンCはストレスを緩和し、疲労回復を助ける効果があります。

## 【給食参観】保護者アンケートでいただいた質問と回答（一部抜粋）

Q1 好き嫌いなく食べて欲しいが、野菜を食べてくれない… 何か良い方法はないですか？

Ans 盛り付けや食事の環境を工夫してみましょう！

### 1、量を少なめに盛り付ける

子どもが目の前の量に圧倒されることなく、「これなら食べられる」と感じることが大切です。

### 2、食事の時間を短くする

食事の時間が長くなると、子どもの集中力が切れ、ダラダラとした食事になります。このような場合、「食事時間を短くする」というシンプルな工夫が、子どもの集中力を高める助けとなります。

### 3、子どもに盛り付けさせる、取り分けさせる

自分が関わることで、食事への興味が高まり、集中して食べる時間が増えることが期待できます。

### 4、テレビを消して、家族で一緒に食べる

### 5、好きな食材や味付けを取り入れる



Q2 親にご飯を食べさせて欲しいと言っています。自分で食べて欲しいのですが、何か良い方法はないでしょうか？

Ans 子どもが自分でご飯を食べない理由を6つご紹介します。



### 1、スプーンやフォーク、箸を使い慣れていない

子どもの手にあった食具ですか？手にあわない食具は、使いにくく、手も疲れやすくなります。サイズの確認をしてみましょう。

### 2、食事の量が適量でない

体格にも個人差があるように、食事の適量も子どもによって異なります。子どもにとって食事の量が多すぎる場合、自分で食べることを嫌がります。

### 3、食事のリズムが整っていない

生活リズムが整わないと、食事のリズムも崩れ、おなかが空いていないのに食事の時間になってしまいます。その結果、食べる意欲がわからず、自分で食べない場合があります。

### 4、食事以外のこと興味がいってしまう

テレビが付いていたり、食事をする部屋におもちゃが散らばっていると、食事に集中できず、自分で食べないことがあります。

### 5、パパ・ママに甘えたい♡

食事時間は、普段忙しいママ・パパがそばにいて、構ってくれる大切な時間でもあります。甘えたい気持ちから「食べさせて」と…。子どもとしっかり向き合う時間を取りましょう。



### 6、食への関心がわからない

食への関心が低いと、自分で食べたいという意欲がわからず、自分で食べようとしない場合があります。一緒に買い物に行く、料理をする、盛り付けを手伝ってもらうなど、食に関われる時間を作ってみましょう。

