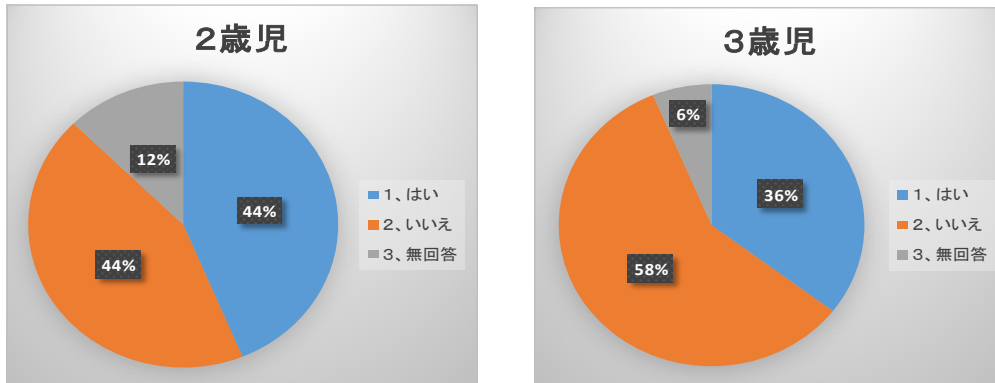


Q8お子さんの栄養状態で困っていることや不安に思うことはありますか。

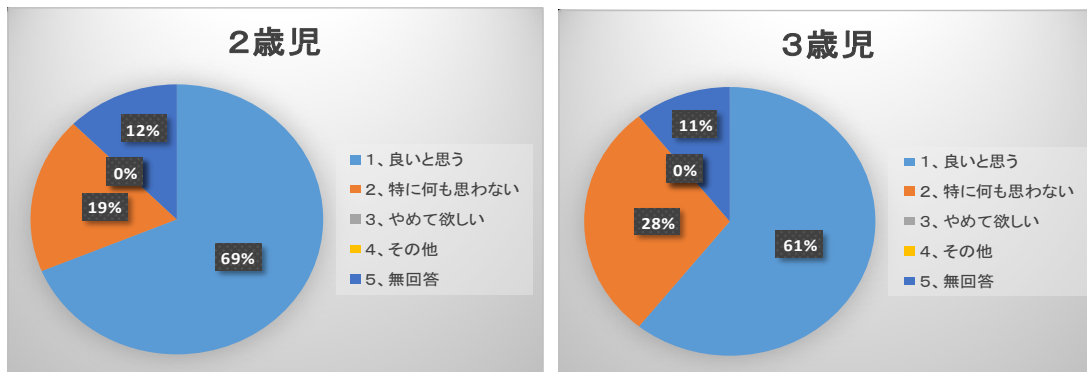


・年齢が上がると栄養状態の心配は少しずつ減っています。園では、個々の食事量や好き嫌いを把握し、量を加減して配膳しています。苦手なものも励まし、一口でも食べられたら大いに褒め、味に慣れるように根気よく行っています。お家でも園と同じように一口ずつから対応し、何でも食べられるようにしていきましょう。

・小食の場合はおやつにお菓子ではなく、具材の入ったおにぎりやウインナー、たんぱく源の入った惣菜パン等で栄養不足を補いましょう。しかし、「おやつのほうが食べるから」とおやつばかり与えては食事の意味をなさないので与えすぎには気をつけましょう。

※炭水化物のとりすぎ、野菜不足、今の年齢に合った栄養が足りているか等で不安に感じている家庭がありました。

Q9ごはん、パン、麺を使った園のおやつについてどう考えですか(長時部の方のみ)



・やめて欲しいという意見はほとんどなく、良いと思うまたは特に何も思わないという意見がほとんどでした。また、炭水化物は『太る』と懸念されがちですが、体温の維持や脳の栄養源となるので家庭でもごはん、パン、麺もしっかりと摂りましょう。

Q10家で給食について、親子で話をされる事がありますかという問いに色々な回答がありました。

- ・給食メニューで『明日～だよ』『やったー』『今日は何を食べたの』『美味しかった』『全部きれいに食べられた』
  - ・『給食の～美味しかった～また作ってな～』嫌いな野菜を食べたら報告してくれる。給食のメニューについて。
  - ・夕食で出したものが、給食でも食べたことのあるおかずだった時『これ、給食でも食べたことある』と教えてくれる。
  - ・『全部食べたよ』と言うと『すごいね』と褒めてあげます。『誰と一緒に食べた』『野菜は何を食べたの』『おかわりした』
  - ・『頑張って食べた。』『〇〇が苦手だった。』『いっぱい食べた』等々
- また、ホームページに今日の給食を記載していることで、給食が親子の会話に一役かっているのがとても嬉しいです。

※『園でお汁は最後に』と言われている様で、家でもそうします。最初にお汁を飲むと食事量が減るからでしょうかという質問がありましたのでお答えします。

年齢や保育経験にもよりますが、出来たてのお汁が熱く集団で食べ始めた時、こぼしたりやけどをしないように気をつけて声掛けをします。質問にありましたように、先にお汁を飲んでしまいお腹が一杯になってしまう子どももいてお汁の配膳も一緒におこなっていますので、徐々に三角食べができるように食事指導も行っていますので改善されると思います。

子どもの生活の中で楽しく心と身体を満たす時間が、食事の時間です。食事は、食物を体内に取り込むことだけでなく、会話したりマナーを確認したりして、人として生きる礎を築くこととなります。食べることは生きること、受容することにつながるのです。子どもにとって心地よい空間と時間、仲間を保障することが大事となります。教育の現場でも子どもの食事の質が問われています。いつどこで何を食べるか、誰と食べるか、三食食べることを配慮して家庭と共に食事の大切さを伝えていきたいと思えます。