

食育だより



平成28年 秋号

苫小牧市こども育成課
幼児保育係栄養士発行

今年も残すところあと1か月余りとなりました。

長いようで短かった1年、みなさんは元気に過ごすことができたでしょうか？

いよいよ寒さも本番です。風邪やインフルエンザに気をつけて残りの毎日を楽しく過ごしたいですね。

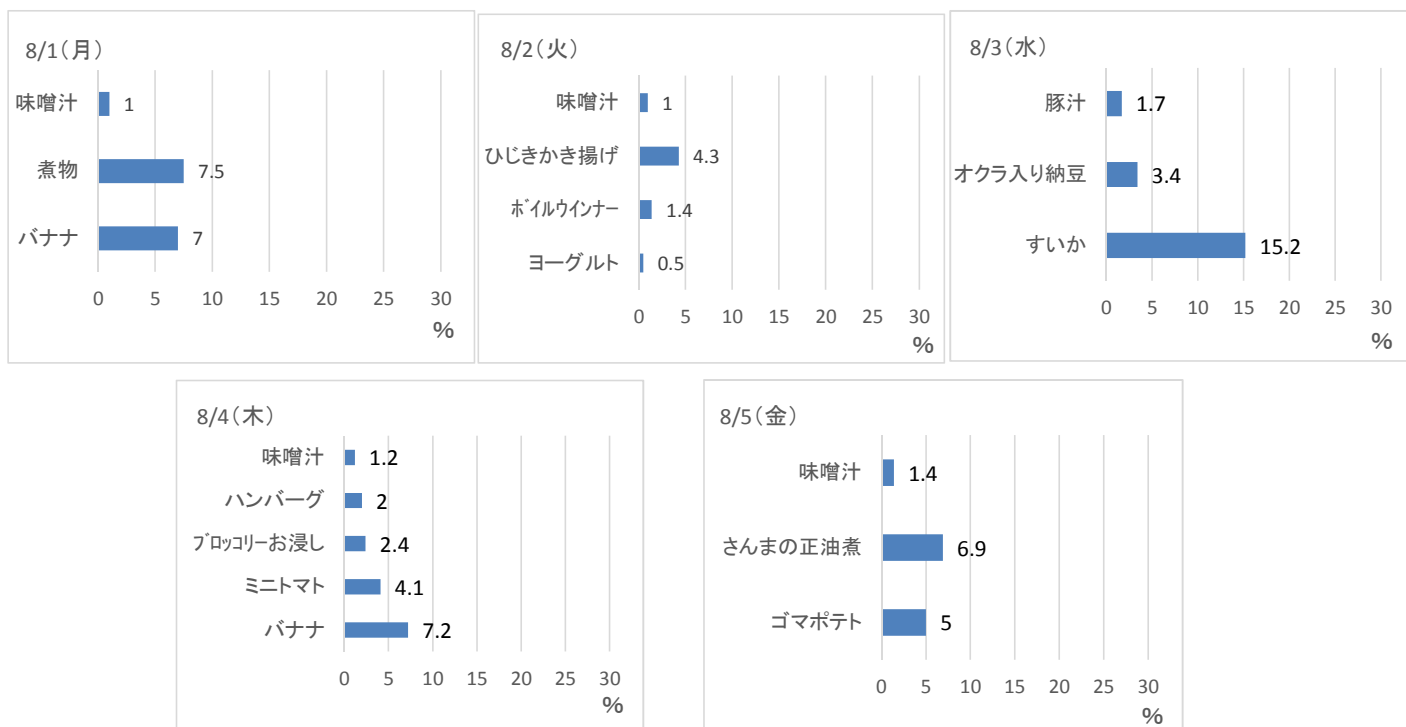
残食調査



8月1日（月）～5日（金）の5日間、残食調査を実施しました。

主食以外の献立について、子どもたちがそれぞれどのくらい食べているかを調べるため、献立ごとの残量を計測しました。公立保育園5園の平均の結果は次のとおりです。

残食調査結果



ー残食調査の結果よりー

- ・5日間を通して、あまり残食は見られませんでした。
- ・比較的残食が多かったのは野菜中心の料理(煮物)でした。
- ・すいかは今年度初めての導入ということもあり、食べるのに手こずった子や元々嫌いな子がいたため、残食量が多かったです。
- ・さんまの正油煮は副菜がゴマポテトで彩りがよくなかったことと、調査日の暑さが影響して食べが悪かったと思われます。
- ・今後も、必要な栄養価を満たしながら子どもたちがおいしく食べられる給食の提供を心がけます。

「もったいない」を大切にしましょう

日本では1年間に約1,900万トンの食品に関するゴミが出されているといわれます。この中には、本来食べられるはずなのに捨てられているものが、約500～900万トン含まれていると考えられています。

世界には食料が不足している国がたくさんあるのに、このように大量のゴミを出すというのは、とても悲しいことです。食べ物に対しては、いつも「もったいない」という気持ちをもって、なるべく残さないようにしたいものですね。

もったいない
MOTTAINAI

世界共通の言葉



好き嫌いをなくそう ～食事を楽しもう～

一度や二度、嫌がって口から吐き出したとしても、それがずっと嫌いな食品とは限りません。成長に従って好みが変わったり、機嫌によって違ったりします。あきらめずに色々な方法でチャレンジしてみましょう。また、子どもは家庭の食生活をそのまま受け入れ、その影響を大きく受けて育っていきます。家族とゆっくり食事を楽しみ、食の経験を広げることができるといいですね。

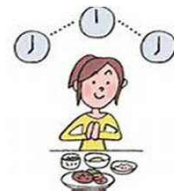
※離乳期から広い味覚の土台を



※強制するのは逆効果



※食事時間にゆとりを



※大人や友達と一緒に食事を



美味しいね、と共感しながら、子どもに「安心感」と「満足感」を

※食べやすい調理で



柔らかく煮たり、とろみをつけて舌触りをよくしたり、スプーンにのる大きさ、食べやすい大きさで。スティック状にしたり、型抜きなどで形を工夫してみても良いですね。

感謝の気持ちを大切に～食べ物に対しての気持ち～

「いただきます」の意味

「いただきます」は、ただ「食べます」という意味だけではなく、さまざまな動植物の「命をいただきます」という意味も込められています。心から感謝して食事を始めましょう。



「ごちそうさま」の意味

食べ物には、食材を育てる人、収穫・運搬する人、調理・盛り付けをする人など、たくさんの方が関わっています。そんな人々の働きに感謝して、心から「ごちそうさまでした」と言うのです。

