



我孫子市 食育だより



～おいしく楽しく食事をしよう！～

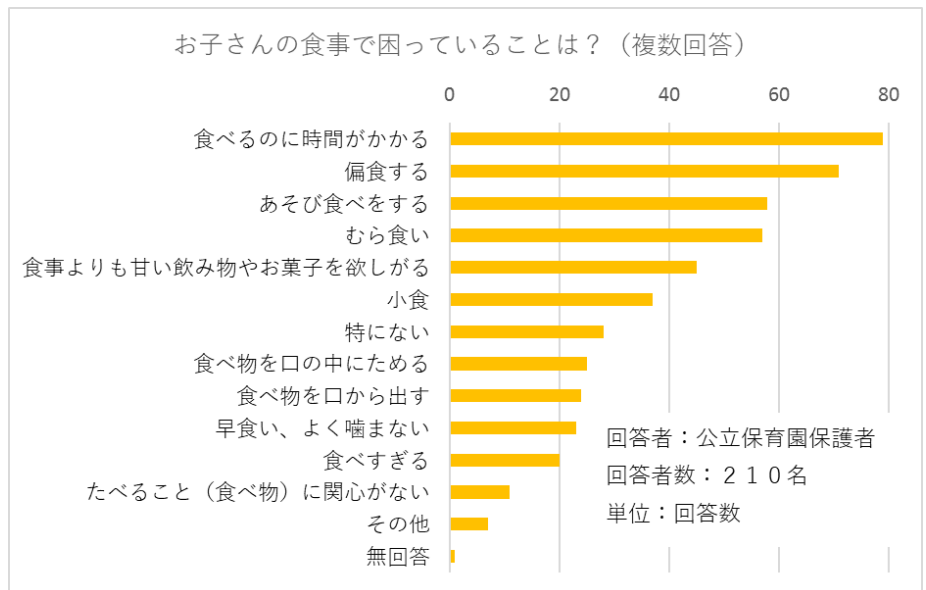
みんなで楽しく食事をするために必要な“食事のマナー”。食育だより第25号では、小さい頃から日々の生活の中で、食事のマナーを身につけていくためのヒントについてお伝えします。



食事のマナーはいつから身につける？

公立保育園の保護者に「お子さんの食事で困っていること」について尋ねたところ、下のグラフのような結果になりました（令和2年12月調査）。「偏食の有無」や「食事マナー」に関する困りごとが多いようです。食事のマナーは、「みんなでおいしく楽しく食べる」ための決まりごとです。「マナーを守りましょう」ではなく、「食事の時間を大切にしたい」と思えるような、楽しい食事の時間にしたいものです。

食事のマナーは、自分で食事をするようになるようになった頃から、少しずつ身につけていきます。「いただきます」「ごちそうさま」の挨拶は、言葉を十分に話せない子どもでも、身近な大人が手本を示すことによって、手を合わせる動作で挨拶ができるようになります。



こんな時
どうする？

食べるのに時間がかかってしまうのです



食べるのに時間がかかるのには理由がいくつか考えられます。どこに原因があるのかに気づき、それぞれにあった対応方法をひとつずつ試していくとよいですよ。



食欲がない…？

食事の前に、何かを食べたり、飲んだりしていませんか？空腹の状態ですりやすくなるので、食事時間を迎えることができるよう生活リズムを見直してみましょう。

咀嚼する力が未熟…？

乳幼児期はまだ噛む力が弱いので、食べやすい大きさや硬さに調理することが必要です。大人の食事をそのまま出すと食べづらく、時間がかかることもあります。

姿勢と食具に注目してみましょう！

食事の時の机や椅子の高さはお子さんに合っていますか？足が床に届かない場合は足置き台などを使うと姿勢が安定します。また、食具（スプーン、箸など）が正しく持てない（使えない）ことで、時間がかかることもあります。



家庭で役立ててほしい、食に関する情報「給食だより」

公立に限らず、我孫子市内の保育園では給食献立表以外に、「給食だより」や「食育だより」のような【食に関する情報】を伝えるお便りが作成されています。

季節の食べ物の話や家庭へのアドバイス、園での食育活動、人気のレシピなどが掲載されています。

※「給食だより」等は市内の小中学校でも作成されています。



食べやすい給食メニューを参考しよう！

今年度の公立保育園の「給食だより」では、「食のお悩み Q&A」コーナーで乳幼児期のお子さんをもつ保護者の方からよく聞かれる悩み事について、栄養士がアドバイスをしています。



公立保育園の人気レシピは我孫子市役所 HP にも掲載！

我孫子市役所ホームページの「あびこで子育て（我孫子市子育て情報サイト）」で公立保育園の給食レシピを紹介しています。

我孫子市の子育てイベントや、子育て支援施設でレシピ集を配布していることもありますので、お問い合わせください。



給食レシピ

子育て支援センターやマイ保育園ひろばをご存知ですか？

我孫子市には「子育て支援センター」があります。また、一部の保育園等では、「マイ保育園ひろば」（登録制）を開設し、各園が行っている遊びや行事への参加、子育て相談等ができます。子どもの育ちや成長過程を知ることができ、保育士、看護師、栄養士に相談することも可能です。詳しくは右の QR コードからご確認ください。



子育て支援センター

マイ保育園ひろば



8月現在、利用の一部を制限して実施しております。利用の際は、各施設へ事前にお問い合わせください。
 我孫子市子育て支援センター：電話 04 (7185) 1915
 マイ保育園ひろばに関して：我孫子市保育課
 電話 04 (7185) 1490

【問い合わせ】我孫子市健康づくり支援課 電話 04 (7185) 1126