



# モグモグだより

至誠会保育園  
平成22年4月20日発行  
No.11 栄養士 小澤

## 新年度が始まりました。

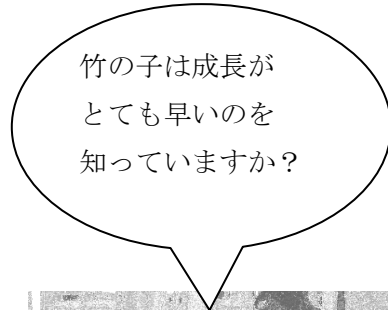
今年も「もぐもぐだより」ではいろいろな食材を知ってもらい、そして食べる事の大切さを伝えていきたいと思っています。

5月からは調理室のドアの前に調理ポストを設置します。ご質問、ご要望などありましたらお気軽にご意見をお寄せください。

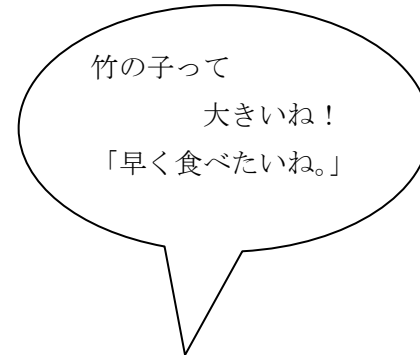
## もぐもぐアルバム

4月14日(水)にひまわり組はタケノコに触れました。普段あまり見る事のできない皮つきのタケノコを目の前にして、大きさや香り、皮に驚きビックリしていました。

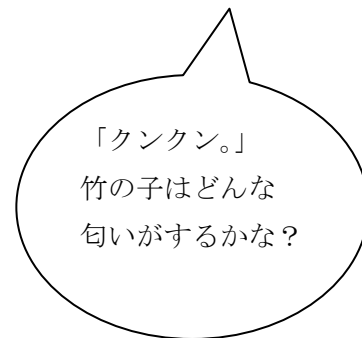
19日(月)の朝の集会で幼児組にタケノコについて話しました。タケノコが『どんな風に生えている』のか、『大きくなったら竹になる』ということなどを説明しどの子も真剣に聞いてくれました。



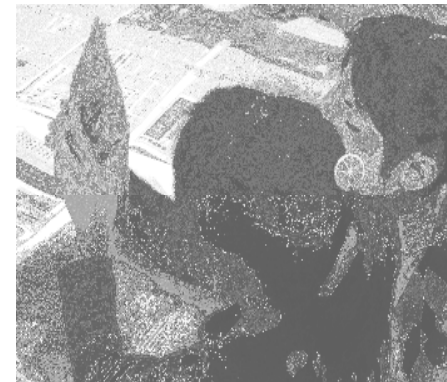
竹の子は成長が  
とても早いのを  
知っていますか？



竹の子って  
大きいね！  
「早く食べたいね。」



「クンクン。」  
竹の子はどんな  
匂いがするかな？



## 「心を育てる食事」

皆さんは普段どのような食事をしていますか？  
近年ライフスタイルの変化などにより、家族みんなが集まって食事をする機会が少なくなってきています。食事の基礎が身に付く子どもの時に、孤食(1人きりで食事すること)、個食(家族が別々の料理を食べること)などに慣れさせてしまうと、大人になってもなかなか習慣を変えることが出来ません。誰かと一緒に会話をしながら食べる食事は食欲を満たすだけでなく、精神的にも充足感を得られます。テレビは消して、会話を楽しみながら食事をしましょう。そして大人と一緒に食事することで大人の真似をして、自然にマナーを覚えることもできるので、特に休みの日にはご家族揃っての食卓を囲む時間を大切にしたいものです。

また、子どもと食事を作ったりすることで、食べ物に興味を持ち、意欲的に食事に向かうようにもなりますので、時間がある時には、ぜひみんなで楽しんで食事作りをするのもいいですね。

## 食卓がもつ子どもの人格を形成する4つの条件

- ◎相手・・・家族で食事をする
- ◎時間・・・もっと座っていたい、会話がはずむ食卓
- ◎距離・・・静かな言葉でやりとりできる距離
- ◎頻度・・・毎日毎日繰り返し食卓が展開される



家族みんなで楽しい食卓を心がけましょう。

## 春の食材



春の味覚を代表する食材であるタケノコは暖かい気候を好み、南方ほど種類も多く大型の品種が多くなっています。  
食べられるタケノコはまだ地中にあるものか地表に出たばかりのもので、土壌が柔らかいほどタケノコも柔らかいものができるそうです。

※給食だよりは4月・7月・10月・1月の20日前後に発行する予定です。