



令和 3年 5月 28日

深谷東幼稚園、深谷幼稚園、深谷西幼稚園

藤沢幼稚園、桜ヶ丘幼稚園、上柴西幼稚園

入園(進級)から2ヶ月がたちました。子どもたちも楽しい環境にも徐々に慣れてきたようで、園のあちこちで、かわいくて楽しい声がたくさんきこえてきます。

給食時間もおかげさまで「おいしいね」、「たのしみだな」、なかには「まいにちありがとう」といってくれる園児もいます。(調理員さんたち感激!)

嫌いだっただ食材、見たこともない料理を、いつの間にか楽しみになっている、そんな“わくわく”の給食を提供できればと考えています。



子どもの食の「困った」をどうする?

遊び食べ

「子どもの食事で困っていること」で一番多いのは遊び食べです。厚生労働省「平成27年度 乳幼児栄養調査結果」では、2~3歳未満の子どもの保護者の41.8%が「困っている」と回答しています。子どもが遊び食べをする理由として考えられるのは、テレビやおもちゃで気が散ってしまうことのほか、食事時間を十分な空腹で迎えられないことがあります。子どもが「おなかがすいた」といっても、「ごはんの時間までもう少し待とうね」などと声かけをし、我慢の練習をしてみましょう。我慢ができるようになると、食事への期待感が高まり、十分な空腹が得られることで、食べることに集中できます。子どもがおいしくごはんを食べるためには、おなかがすいた時間に食事ができるように生活リズムの見直しが必要な場合もあります。無理のないところから、遊び食べが少なくなる工夫を始めてみましょう。



感染予防に取り組んでいます



みなさんは、よくかんで食事をしていますか?

よくかんで食べると、満腹感が得られて食べすぎを防ぐほか、だ液がたくさん出て消化・吸収をよくしたり、むし歯予防になったりします。また、脳の血流がよくなり、記憶力や集中力を高める効果があるといわれています。この機会に、よくかんで食べることを意識して食事をしてみましょう。

歯と口の健康週間 6/4~6/10

園では食事時の感染症の予防として、食事前の手洗い・うがいはもちろん、使うたびにテーブルの消毒をおこなっています。また調理室でも調理器具の洗浄・消毒を徹底し、職員の手洗い、マスク着用、体調管理にも充分配慮したうえで、食事作りをおこなっています。

家庭での食中毒予防のポイント

食中毒は、家庭の食事で発生する危険性もあります。日頃から食中毒予防を心がけましょう。

1 食品の購入

肉、魚、野菜などは、新鮮なものを選び、表示のある食品は、消費期限などを確認しましょう。購入後は、寄り道せずに帰りましょう。



2 家庭での保存

冷蔵や冷凍が必要な食品は、帰宅後すぐに冷蔵庫や冷凍庫に入れましょう。冷蔵庫で細菌が死ぬわけではありません。早めに使いきりましょう。



3 下準備

手は石けんで洗い、生の肉や魚と生で食べる食品は、包丁やまな板を使いわけましょう。生の肉、魚、卵を扱った後も手を洗いましょう。



4 調理

石けんで手洗いをし、加熱して調理する食品は十分に加熱しましょう。調理を中断する時は、料理を室温に放置せずに、冷蔵庫に入れましょう。



5 食事

清潔な手で、清潔な器具を使って、清潔な食器に盛りつけましょう。食べる前は石けんでしっかりと手洗いをしましょう。



6 残った食品

残った食品は、小分けにして保存します。保存した食品はなるべく早めに食べるようにして、温め直す時は十分に加熱しましょう。

