

給食

だよ

四天王寺夕陽丘保育園
平成23年9月発行

忙しい毎日の子育てごはんコミュニティ誌 ~VOL.27~

～食は人と人との輪を広げる～

保育園では教室でみんなと楽しく食べる給食ですが、家庭では子どもは誰と食事をしていますか？
「個食」「孤食」という言葉を聞いたことはありますか？
「食事=栄養補給」という風に思われていませんか？

現代の忙しい保護者や子どもの現状を考えると、毎日・毎食食卓を囲んで家族団らんを…というのは難しいかもしれません。しかし、子どもが先に一人で食事をする時も、保護者は側にいて顔を見ながら話しかけるなど忙しい日常でも意識すれば割合できそうな、そして、効果のある取り組みはたくさんあると思います。

～食事をする時は、リラックスして食べましょう～

食事をする時は、リラックスして食べましょう。
リラックスして食べると脳内のセロトニンと呼ばれる神経伝達物質のレベルが高くなり、満腹感・満足感を感じさせてくれます。
ゆっくりゆったり食べることで、食べすぎ防止に役立ちます。

～ポイントは「時間」「場所」「人」が定まること～

家族と一緒に食べるから楽しい！
自分の居場所があるから安心。家族と一緒に食べてくれるから落ち着く。
子どもにとって食事の時間は大事な生活リズム。幼児期から学童期半ばにはリズムをつくりましょう。
不安定なまま思春期以降になると、昼と夜が逆転したり、食欲が正常にわなくなったり、感情コントロールが不安定になってしまうことがあります。
食事を囲んでの団らんは、「相手への気遣い」「和やかな会話」「団らんの雰囲気作り」など、人間関係を築くスキルを養う場という側面もあるようです。

～子どもと話をする努力をしていますか？～

千葉大学教育学部教授明石先生の小学5、6年生の朝の時間の使い方に関するアンケートによると、30分以上会話をしている家庭の子どもは成績はよいとされています。
「十分な会話の習慣がある子が算数で成績を上げるのは、親との会話を通じて論理的な思考力を養われるからでしょう。体育は本人のモチベーションが大切な教科。
会話の中に子どものやる気が引き出される要素があると考えられます。



作り方

<餃子の皮ピザ>

～材料～

餃子の皮(大判がよい)
ピザ用チーズ
ピザソースまたはケチャップ
あとはお好みで
*トマト
*ピーマン
*たまねぎ
*ハム
*コーン

- ①お好みの具(トマト・ピーマン…など)を適当にスライスしておく。
- ②ホットプレートに餃子の皮を広げる。
- ③皮にピザソースまたはケチャップを塗る。
- ④好きな具をトッピングする。
- ⑤ピザ用チーズをのせる。
- ⑥150度で4～5分くらいが適当です。
ふたをして、チーズが溶けたらできあがり。

編集後記～ある栄養士のつぶやき～

「個食」「孤食」とは食育がいわゆるようになってから出てきた現代の食生活を表す言葉です。どれも「こしょく」と読みます。もうひとつ「粉食」と言われるものもあります。

ある園で園長先生が保護者の方に相談されたそうです。
その1.「うちでは、パンばかり食べています。給食はごはんが多いので、うちの子どもは給食を食べません。」

その2.「みんなと一緒に給食が食べられません」
みんなと食べる楽しいはずの給食が、食べられないのです。
今は園長先生と二人で食べたり、お家の方に給食の時間に来てもらったりして食べています。完食できず、口にするのは「白ごはん」だけです。
園でも家庭でも、とても心配しています。

子ども一人一人取り巻く家庭環境は違うと思います。
食に関してだけでも、悩みはたくさんあるのではないですか？
一人で悩まず、相談できる場所や相談できる人に話してみてくださいね。