



令和7年度8月号
社会福祉法人 童心会

暑い 暑い夏がやってきました！

どうしても冷たい食べ物や飲み物を選んでしまいがちです。この時期の冷たいものはとても美味しいのですが、冷たいものを食べすぎてしまうと、内臓が冷え、内臓がうまく機能しなくなり、消化不良や食欲不振にも繋がります。冷たいものの食べすぎ、飲み過ぎには気をつけましょう。

食事の時間と量

子どもの食事時間は30分が目安といわれています。時間をかけて食べていても集中力が途切れてしまうと、だらだら食いがはじまり食べることや席に座っていることが苦痛になってくる子もいます。食べる量には個人差があるので、バランスよく食べていれば、食べ過ぎ少食といった量にこだわる必要はありません。

だらだら食いにならないようにするには

●食事に集中できる環境にする

食事中はテレビを切っておもちゃを見えないように片づけ、食事だけに集中できるようにしましょう。

●食事の時間を楽しくする

食事の時間が楽しくなくなってしまうては困ります。子どもが食事の時間を楽しめるようにしましょう。

●食事タイムをはっきりする

「いただきます」に始まり、「ごちそうさま」で終わり。ご飯を食べる時間とわかるようにしましょう。

●盛り付ける量を食べきれる量に調整する

「食べることができた」「おかわりして食べることができた」ということが自信になります。

★一緒に食べるといいこといっぱい♪

楽しく食事ができます

みんなで食べると会話がはずみ食事が楽しく進みます

絆が深まる

顔をあわせて食事をするこで、お互い話したり聞いたりしてコミュニケーションをとることとで絆を深めることに役立ちます

協調性が育める

他の人の食の好みや、スピードを合わせて食べることで、思いやりの心や協調性が育めます



食事のマナーが身につく

「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつや食事の姿勢、箸の持ち方を学ぶなど、マナーが身につきます

好き嫌いを減らすことができる

みんながおいしそうに食べていると、苦手なものも食べられるようになります。好き嫌いなく食べることで、栄養バランスが良くなります

食に対する関心が深まります

食卓に並んでいる料理について話したり、食べ物や作った人への感謝の気持ちが育ちます

★「こ食」とは

最近では子どもの孤食(こしょく)が増えています。孤食とは「1人で食事をするこ」を指します。

こうした食事をしていると、子どもが好きなものだけを食べたり、一気に早食いたりすることになるので、肥満や体調不良の原因になるといわれています。



菓子類の食べ過ぎに注意！

スナック菓子やクッキー、チョコレートなどの菓子類は、食べ過ぎると悪影響を及ぼすことがあります

食べ過ぎによる身体への影響

- エネルギー過剰摂取による肥満
- 塩分の過剰摂取
- うま味調味料による味覚と嗜好の発達への影響



上手な与え方

- はじめにきちんと量を決める。
- 袋から直接食べるのではなく皿に入れて与える

＜今月のおすすめレシピ かみかみサラダ＞

・大根	1/2 本	・マヨネーズ	大3
・きゅうり	2 本	・ごま油	小1
・人参	1本	・しょうゆ	小2
・さきいか	50g	・塩、こしょう	適量

- ① 大根、きゅうり、人参は千切りにし、さきいかは食べやすい大きさに刻んでおく。
- ② 大根、人参はさつと茹で、きゅうりは塩もみをし、塩分を洗い流す。野菜の水分を絞ったら、野菜とさきいかをボールに合わせておく。(水分が少ない方が調味料の味がなじみ、美味しいです)
- ③ マヨネーズ、ごま油、しょうゆを合わせ、②のボールに入れ合わせる。
- ④ 最後に塩こしょうで味を入れ調節する。

園のお食事では、子供たちが食べやすいよう、野菜は2cm程度に切っています。調味料はお好みで調整してください。

今月も暑い日が続いていますね。熱中症警戒アラートが出ることも多いため、なかなか子どもたちと一緒に畑に行けず…とても残念です。

そんな中、先生が収穫した作物をクラスに見せに行くと、子どもたちは目をキラキラさせながら「すごく大きいね！」「わあ、美味しそう！！」「僕、なす大好きだよ！」と興味をもって話を聞いてくれています。

そしてもう一つ残念なことに、今年は雨が降るタイミングがずれてしまったことに加え、ためきの被害もあり、クック畑で育てていたとうもろこしが全滅してしまいました。その事について、子どもたちにも、お話をさせてもらいました。「とうもろこし楽しみにしていたのになあ」と悲しそうな声も聞こえてきましたが、出来た！という成功体験だけでなく、失敗の中から感じることもあるのかなと思いました。

来年はみんなで作ったとうもろこしを食べたいね！とお話しをしました。

クック畑を のぞいてみよう

