

給食 だより

2006年

10月

あぞら第2保育園 給食室

実りの秋・読書の秋・運動の秋、そして食欲の秋がやってきました！

これから運動会やいもほり遠足・いもほりパーティーなど、楽しい行事が盛りだくさんですね。子どもたちもいっぱい体を動かしているの食欲も増えてきています。秋は自然の恵みが盛りだくさん！おうちでも、家族みんなで食べ物をさらにおいしく・楽しく感じてみて下さいね！



《今月のテーマ》 なんでも食べるぞ！食欲の秋



なぜ食欲が出ないの？

お腹が空いていないから。

ごはん前におやつをたくさん食べていませんか？

体調が悪いから。

熱や腹痛等、体調不良ではありませんか？

心身的に不快感があるから。

嫌な出来事・悲しい出来事がありましたか？

食事中、食事以外に興味を引くものがあるから。

テレビやおもちゃ等が手元にありませんか？



『食べる』という意欲が『生きる』という意欲につながっていきます。食べることで体だけではなく、心も育っていくのです。多くの食材が豊富に出回るこの秋の季節、子どもも大人もみんなで楽しい食卓にしていきたいですね！



食べ物がおいしく感じられる実りの秋です！しかし、「なかなか食べられない・・・」「食欲がない・・・」なんてことはありませんか？

楽しく食べるためには？

一緒にごはんを食べる。

一緒に食べることで安心感を与えます。

「おいしいね！」と共感する。

共感することで満足感を与えます。

無理強いをしない。

無理に食べさせては食欲より嫌な気分の方が強くなります。

食生活にバラエティーを。

花型や星型の『型』を使って、ごはんを盛り付ける等をしてみたり、たまに見た目を変えてみましょう。

