

# 食育だより



～食べる意欲を育てよう～



爽りの秋、食欲の秋、スポーツの秋がやってきました。この時期は山や海の幸が豊富に出回る季節です。給食の献立にも秋の食材をたくさん取り入れています。食欲が増すこの季節は、子どもの食べる意欲を育てる絶好の時期です！！「味覚の秋」を楽しみましょう。

## ☆食べる意欲を育てる6つのポイント☆

### ①食事は1日3回+1回のおやつ

時間を決めて。  
ダラダラおやつは、食事の時に食欲が出ず、肥満にもつながってしまいます。



### ②手づくりの食事のよさを生かして

食卓に季節の変化と色・香り・形・調理の音などの刺激を与えましょう。



### ③加工食品はひかえめに

旨味調味料が含まれていて味が濃く、高カロリーのものが多いです。旨味に慣れてしまうと、野菜など素材の味を吟味できなくなります。



### ④栄養の「洪水」に気をつけて



### ⑤体を動かして、たくさん遊びましょう！

心地よい食欲が生まれるもです。



### ⑥「食べなさい」「おいしいわよ」の一方的な言葉がけの多さに気をつけて

子ども自らが発信する食欲を大切に。  
いっしょに「おいしいね」と共感しましょう。



『食べる意欲を育てる』ということは『生きる意欲を育てる』ことにも繋がります。

私たちは献立を考える際、その季節の旬の食材を献立に取り入れるようにしています。また子ども達が食べやすい味付け、食材の大きさ、硬さなども考えて作っています。毎月行う献立会議で話し合い、その中で出た意見を参考にしながら日々の給食に活かしています。

子どもにとっての食事はとても大切ですので、これから私たちと一緒に、お子さんの『食べる意欲』を育てていきましょう。