



暖かな日差しを感じる中、今年度も残りわずかとなりました。1年を振り返ると、食べる量が増えたり、苦手な物も少しずつ食べてみようとする姿が見られ、子どもたちそれぞれの成長が感じられます。

きりん組さんは、保育園で食べる給食も今月で終わりですね。先日、下校途中に卒園した子が「保育園のシチューは本当においしかったなあ」と懐かしそうに思い出しつつやいていきました。そんなふうに、卒園しても給食やピザやドーナツ、そしてパフェづくりなど「楽しかったね、おいしかったね」と、思い出してくれると嬉しいです。

### 子どもたちに伝えたいマナー

☆マナーは形式ではなく真心で☆

『ごはんをこぼさないで食べる』『食事の時の礼儀作法』だけがマナーではありません。食材を作ったり届けたりしてくれた人、料理を作ってくれた人に対して感謝の気持ちを持つことが、マナーの基本になります。その真心から、食べ物を大切にする気持ちが育ちます。

#### ～この1年の食生活を振り返ってみましょう～

- 「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつができますか？
- 箸は正しく持てますか？
- 姿勢よく食べられますか？
- 嫌いな食べ物が一つでも多く食べられるようになりましたか？
- 食事前の手洗いは石鹸で丁寧にできていますか？

### 子どもの肥満とダイエット

太りすぎや肥満は気になるもの。でも、子どもに食事制限のダイエットは必要ありません。大人と違って、子どもは脳や体の機能が作られる時期なので、食べ物を制限すると、必要な栄養素が不足して、体にも精神面にも深刻な影響が出てしまいます。また、大人に合うダイエット方法が子どもに合うわけではないことを覚えておきましょう。

#### 油物を抜くと...

食事から揚げ物や油を抜きすぎると、肌がかさかさになり、子どもの肌荒れにつながります。

#### 白米を玄米にすると...

玄米にはビタミンBや食物繊維が多いのですが、子どもの消化器には負担がかかります。

#### 小麦粉、砂糖を抜くと...

小麦粉には成長に必要なビタミンやミネラルが含まれ、砂糖は脳のエネルギー源。適度にとることが必要です。

食べる量を調節するよりも、運動でエネルギーを消費していきましょう。

