

## 『早寝・早起き・朝ごはん』

## ★ 朝ごはんは、一日を元気にすごすための大切な食事です！

脳は眠っている間も、相当な量のエネルギーを使います。そのエネルギーは、ご飯などから得られるブドウ糖を使います。ですから朝ご飯を食べないと、脳のエネルギーが不足していろいろなよくない事が起こります。なかなか体が温まらず、だるくなります。力が出ないので楽しく遊べません。イライラしやすくなります。またタンパク質は体温を上げる役割をするのでご飯の他に卵や納豆、魚、チーズなども必要です。果物や野菜でビタミンを補う事も忘れないようにしましょう。



**生後1年半頃** 離乳が完了してくると、少しずつ独立心が芽生えてきます。スプーンや食器を持ちたがり、自分で食べようとするので、口に入るよりもこぼすほうが多いですね。でも、この時期の『**手づかみ食べ**』は、とっても大切なことなのです。こぼしてもいい環境を作りながら、ゆったりとした気持ちで見守りましょう。

また、離乳の早い時期に（離乳初期食・中期食）甘いお菓子やアイスクリーム、果汁やスポーツ飲料などの甘い味、調味料の味（塩や醤油など）を覚えてしまうと、野菜を食べなくなってしまいがち。出汁、素材の味を大切に調理に留意しましょう。

**2歳頃** 乳歯も生えそろい、咀嚼（そしゃく）も強くできるようになります。味に対する記憶が出てきて食物に対する好みの表現ができるようになるので、食品の種類を増やし、献立に変化をつけてあげましょう。特に旬の食品をふんだんに取り入れ、素材の旨みをいっぱい味あわせてあげてくださいね。



**3歳頃** 精神的な面で安定してきます。運動機能が活発になり食欲も増してきますが、食物に対するわがままも出てきて、好き嫌いを言うようになります。

**4歳頃** ひとりでじょうずに食事ができ、お手伝いもできるようになります。ほんの少しでも家族の一員として手伝える場面を作ってあげると食事を楽しめますよ。

**5歳頃** 生活習慣が完成してきます。食欲は盛んになり箸も上手に使えます。家族やお友達と一緒に、話したり聞いたりしながら食事ができるようになります。

生後から心身が発達していき、意思の表現ができるようになっていても、自ら食材を選んで食べることはできません。親が準備したものしか食べることができません。こどもは常に受身の立場にあるということを認識し、栄養的な面や心理的な面を十分に考慮してあげることが大切です。家庭でできる『**食育**』ですね。

就学するまでの時期は、将来のために正しい食習慣を身につける大切な時期とされています。「三つ子の魂百まで」の由縁ですね。離乳期から引き続いて、できるだけ塩分や砂糖の使用量を少なくして、食品の持ち味を生かした、美味しい食事作りを心がけると共に、みんなで食事をする楽しさを感じられるようにしたいものです。

また『寝る子は育つ』という格言があるように、よく眠った子どもはよく食べよく育つと言われます。体内時計にそって早寝をすることで、より良い眠りを迎えます。寝入ってから出てくる成長ホルモンは骨を伸ばし、筋肉を増やし、新陳代謝を盛んにします。乳幼児には一日10時間以上の睡眠が必要とされています。

朝、起きる時間を考えると、遅くても20:00には眠りにつきたいものですね。赤ちゃんの頃から早寝・早起きの習慣をしっかりと身につけ、健やかな成長へとつなげましょう！

**食べる意欲は、生きる意欲につながります！！**



給食業務は、保護者の皆様と直接的に関わる機会が少ないので、当園の給食体制をご紹介します！

### 《食材について》

食材の仕入れに関しては、毎年県の食品衛生指導や監査においてマニュアルをクリアしているものです。食材（野菜、肉、魚等）についての検品をはじめ、産地、配達時間、食品の温度の明記等、細かくチェックしています。



### 《衛生管理について》



衛生管理は、給食従事者全員で対処すべき項目です。調理時間や食事時間を考慮し、10:30には、栄養士と園長が検食を行い品質管理をしています。そのため給食有無の人数確認は8:30までをお願いしていますが、なんらかの理由で給食時間の頃の登園となる場合には、3歳未満児のお子さんは12:00まで、3歳以上児のお子さんは12:30までが給食準備可能時間となります。

### 《食物アレルギーについて》

より安全な園生活を送っていただくために北秋田市内園共通の「食物アレルギー調査票」を全園児保護者に記入（年度更新）していただいています。できるだけ詳しく記入をお願いします。

給食でアレルギー配慮食を提供する場合は、北秋田市内園共通の「アレルギー疾患生活管理表」を医師に記入していただき提出してもらいます。その際、用紙は園にありますので職員にお声掛けください。生活管理指導表の更新は、年1回誕生日を含む月を目安に提出になります。

当園のホームページ『しゃろーむ給食室』では、食した給食画像をほぼ毎日更新しております。私たち大人が安全でおいしい料理を提供することにより、子どもたちが自らの力で『良い食べ物』を選ぶことができるようになっていきます。保護者の皆さん、ご家族の皆さんと一緒に給食業務に努めていきたいと思っております！