

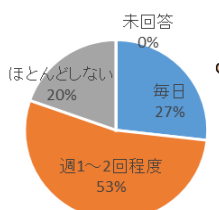
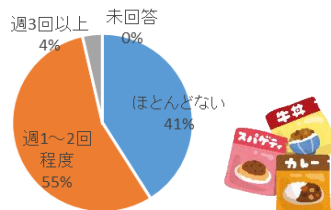
# 給食だより 3月

2024/3/11  
しおかぜ認定こども園

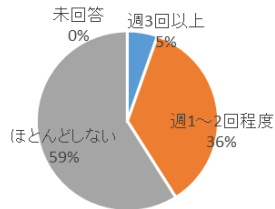
2つのアンケートにご協力いただき、ありがとうございました。  
結果、傾向をまとめました。

## 食育アンケート 対象:ほし・つき・すみれ 回答率:81%

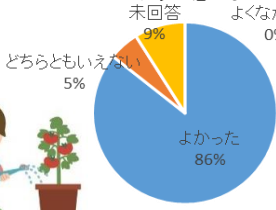
- 1.惣菜(レトルト食品・インスタント食品も含む)を使用することがありますか? 2.子どもが進んで食事の準備の手伝いをしますか?



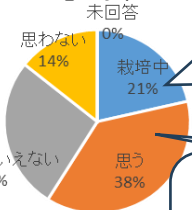
- 3.親子で料理をすることがありますか?



- 4.こども園で個別にプチトマトを育てたことについてどのように感じましたか?

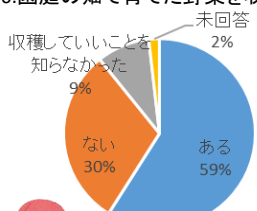


- 5.ご家庭で食物を栽培してみたいと思いますか?

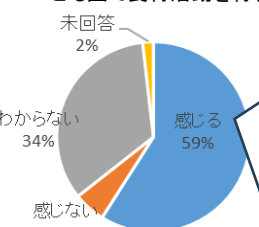


じゃが芋、さつまい芋、トマト、きゅうり、ナス、オクラ、いちご、ほうれん草、ピーマン、スナップエンドウ、大根、ねぎ、大葉 etc  
《理由》育てるとおいしく感じる、成長を感じたい、食べる気になる

- 6.園庭の畑で育てた野菜を収穫したことがありますか?



- 7.こども園で食育活動を行うことでお父さんの変化を感じられますか?



- ・貴重な経験ができ、知識がついている
- ・畑のチェックをよくするようになった
- ・食べられなかった野菜が食べられるようになった
- ・包丁を持って手伝いたがる
- ・野菜や果物の名前を聞く
- ・説教的に手伝う
- ・自分で作るとおいしいと言っている
- ・赤、黄、緑を言いながら食べるようになった
- ・習ってきたことを夕食時に教えてくれる
- ・食べることにまじめになった
- ・野菜を育てることに興味をもつようになった
- ・水やりをするようになった
- ・残さず食べるようになった
- ・食材に興味をもつようになった
- ・食べられるものが増えた
- ・いろいろ教えてくれるので、大人も意識するようになった

●こども園での食育は、子どもたちの「やってみたい」気持ちを大切にしながら、家庭につなげることを目標に行っています。子どもたちが、家庭の中で「食」に積極的にかかわったり、保護者の方も意識するようになったりと、嬉しい声をたくさん聞くことができました。こんな声がもっともっと増えるよう、今後も食育を続けていきたいと思っています。

## 食事アンケート 対象:全家庭 回答率:88%

- ◎食事内容と環境…朝食喫食率98%

- ・朝食は、ほとんどの子どもたちが食べているようですが、「父母は食べない」との声がたくさん…。大人も子どもも、元気に1日過ごすため、朝食を摂りましょう!
- ・食事の内容では、朝食のバランスが気になります。ヨーグルトやチーズ、果物等を追加してバランスよく食べることを心がけましょう。
- ・食事は、体に栄養を取り込むだけではありません。家族そろって食事することで、喜びを感じて心を育て、マナーを学び、社会性を育みます。家族そろって食べられる回数が、少しでも多くなるといいですね。
- ・テレビはできるだけ消して…とは言っても、夕食時間は、楽しい番組がたくさん! “ごはん中テレビを見ない日”を決めて、取り組んでみてはどうでしょうか。

- ◎マナーについて

- ・「箸の持ち方」「茶碗の持ち方」「姿勢」が気になるベスト3でした。家族と食事の時間を共有することで気づけることです。箸の持ち方、食べる姿勢は裏面に載せているので、食事時間に確認してみてくださいね。

- ◎偏食について

- ・野菜が苦手な子どもたちが多くいます。噛み切れなかったり、苦みに敏感だったり…。食べられるようになるきっかけを無くさないよう、食卓に出し、おいしく食べている姿を見せてあげましょう。

- ◎食事で気をつけていること

- ・栄養もマナーも気をつけている方がほとんどでした。食事の内容も、マナーも、家族の影響をうけて習慣化します。家族全員で意識できるといいですね。

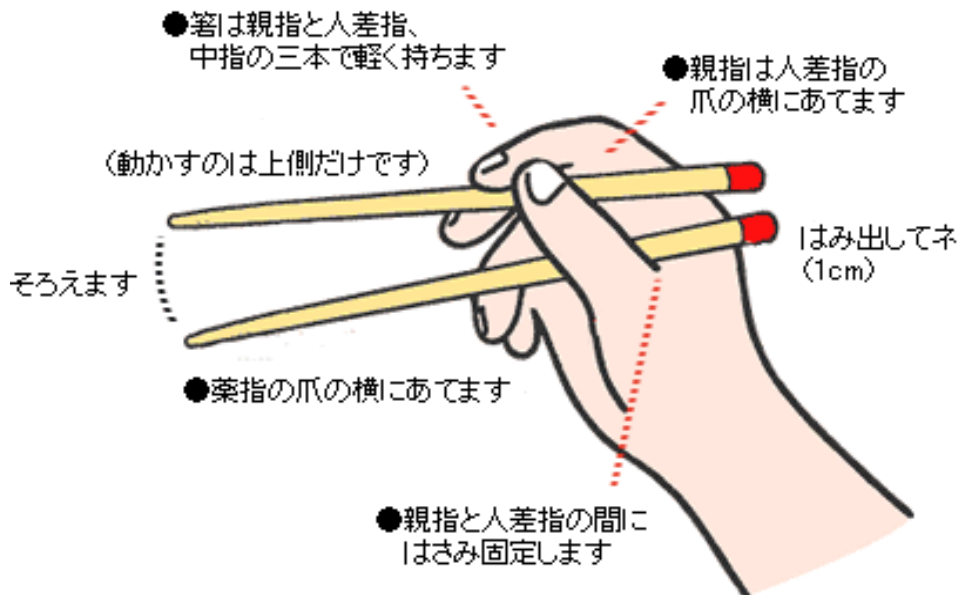
- ◎ご意見、ご質問等

- ・園で親子給食をして、子どもと一緒に給食を食べたかった。  
→コロナ禍でたくさんの制限があり、窮屈な園生活だと思っています。すみません。今年度から再開していますがつき組での実施でした。
- ・人気のレシピ、魚の味付けを知りたい。  
→用意しておきます! 馬木までお声かけくださいませ♪
- ・ひじについて食事をするのが、習慣になっていて困る。  
→正しい姿勢を確認してから食事を始めてみてはどうでしょうか。
- ・テレビを見ながら食事をする。消したいけど、見たがるので困る。  
→思い切って消してみましよう。毎日ではなくても、見ない日を決めたり、見る時間を決めたりして、家族のルールを作ることをおすすめします。
- ・食べ方にムラがあり、食べたいものがなかったら時間がかかる。  
→「今日は〇〇食べたいな」と思うのは、大人も子どもも同じではないでしょうか。少しづつでも食べているなら、見守ってあげましょう。
- ・帰宅後、お菓子を食べてしまうと、ご飯がすすまない。  
→お菓子ではなく、おにぎりにしてみませんか。自分で作れるなら、「作ってみる?」とすすめてみたり!
- ・『いつも「今日の給食おいしかった」と言っている』『給食が大好きで、献立表を毎日チェックしている』『クッキングを楽しみにしている』『姉弟そろって毎日給食のおかわりをしている』『おいしい給食をありがとう』という、嬉しい声もいただきました。  
この声を励みに、厨房スタッフと共により良い給食にしていきたいと思えます。ご協力ありがとうございました。

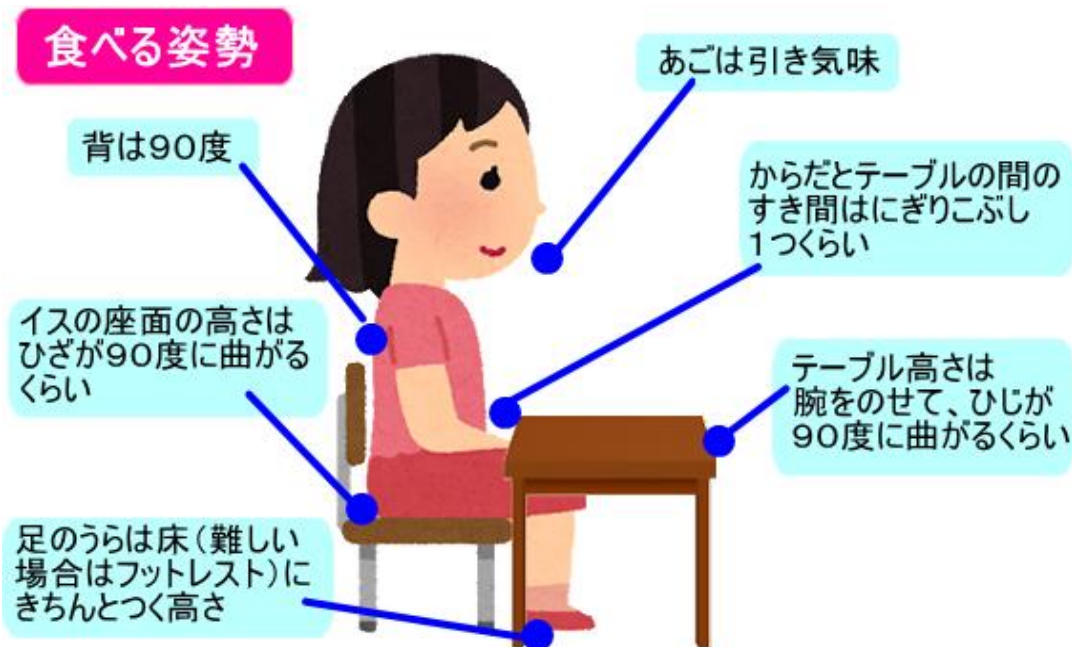




## 箸の持ち方



## 食べる姿勢



### ●なんで“マナー”なんてものがあるのかな？

いっしょにしょくじをするひとが、きもちよくたべることができるように、たべるときのマナーがあります。おうちのひとや、おともだちとたのしくたべするために、また、たべたものがからだのえいようになるように、マナーをまもってしょくじをしましょう！！

