



給食だより



R7. 9月 うどほいくえん



残暑は残りますが、少しずつ秋の心地の良い風を感じるようになりました。秋となり、子ども達も活動量が増え、食欲も増します。食べ物がおいしく感じられる季節なので、好き嫌いをなくせるチャンスでもあります。給食でも秋の味覚を取り入れて、季節を感じられるようにしたいと思っています。



減塩について考えよう

9月は減塩普及週間です。

生活習慣病予防のための1日の塩分摂取目標量は、

男性 7.5 g 未満 女性 6.5 g 未満

子どもの場合

0～5 カ月 目安量 0.3 g

6～11 カ月 目安量 1.5 g

1～2 歳 目安量 男子 3.0 g 未満 女子 2.5 g 未満

3～5 歳 目標量 3.5 g 未満

となっています。

塩分を過剰に摂取すると高血圧や生活習慣病を招きます。取りすぎには気を付けましょう。



非常食の備えは出来ていますか？



9月1日は災害への認識を深め、備えを確認する「**防災の日**」です。関東大震災が起きた日であり、台風が多いとされる二百十日から制定されました。

最近では、巨大地震(南海トラフ)注意、台風などがニュースでも話題になっております。

台風や地震などの災害に備え、非常食や防災グッズを確認しておきましょう。

災害時には、子どもは環境の変化により精神的に不安定になるため、食べ慣れていない非常食だと心身を満たすことが難しいこともあるので、食べ慣れたものがあると心を癒してくれるので供えておいた方がいいですね。



「こ食」に気を付けよう

こ食という言葉聞いたことがありますか？

もともとは、「孤食」「個食」という言葉が広まっていき、そこから派生して、現在は「粉食」「固食」などさまざまな種類があります。これらはすべて、子どもに悪影響を与える食事のことを言います。それぞれの「こ食」について知り、子どもの食事について考えるきっかけになっていただければと思います。家族で、食卓を囲み、同じものを食べながら「おいしいね」と会話しながら食事をするのは、心身ともに健康に過ごすうえでも大切なことです。また、食事のマナーを覚える場でもあります。

7つの「こ食」

- ・孤食…一人で食べる
- ・子食…子供だけで食べる
- ・個食…一人ひとり違うものを食べる
- ・固食…決まったものばかり食べる
- ・粉食…パンや麺類ばかり食べる
- ・濃食…濃い味付けの料理ばかり好んで食べる

その他にも

- ・小食…「しょうしょく」と読みますが 食欲がわかず食べる量が少ない
- ・戸食…食事が戸外。外食だけでなくテイクアウトや出来合いも含む家庭で、作られていない

などの「こ食」もあります。