

# キッチンだより

2020年1月号

北白川いづみ保育園

あけましておめでとうございます

今年もよろしくお願いたします



新しい年を迎えました！今年も子どもたちと一緒に「食」を楽しんでいきたいと思っています。子どもたちに寄り添いながら「体も心も育つ給食づくり」をめざして頑張っていきます！どうぞよろしくお願いたします。



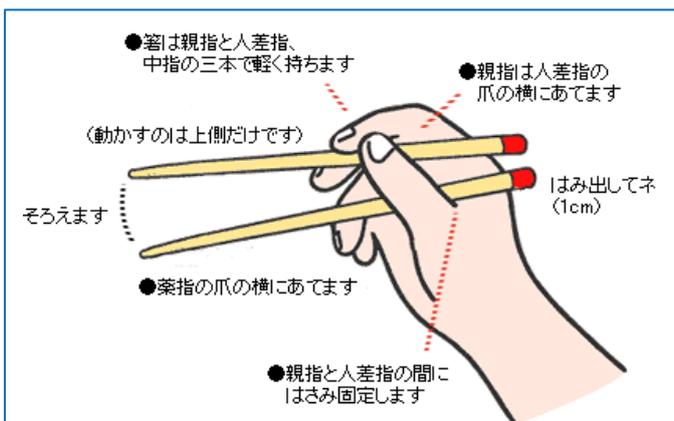
9日 お餅つきです

インフルエンザや/ノロウイルスなど感染症の病気が流行っている場合は中止になります。



1月からポテトさんスプーンからお箸になります。

お箸はとっても難しく、ポテトさんの子どもたちがちょっと練習したくらいではうまくなりません。毎日の練習によってきちんと持てるようになるには長い長い時間が必要です。



持ち始めは握り箸になったり、ちゃんと持てているように見えてもお箸がクロスするような持ち方の子どもたちも多くいます。そして食べ方もお箸がうまく持てないので顔がお皿に近づいていく犬食のような食べ方になったり、ほろほろこぼしたりします。けっして叱ったりせず、ゆっくり見守ってくださいね。上のお箸の持ち方は人差し指、中指、親指の3本で軽く持ちます。この力のコントロールが子どもたちには難しいので、うまくなるためにはお箸だけでなく、手先を使う遊びや手先を使うお手伝いなどたくさん一緒にしてあげてください。(折り紙やはさみ、ボタンはめ、トマトのへた取り、絹さやのすじ取り、えんどう豆の豆むきなど) そしてお箸の使い始めでは、少しでも中指が箸使いに参加できるようまずは見てあげてください。

## テレビを見ながらの食事



テレビを見ながら食事をしていますか？

「朝ごはんの時も夜ご飯の時もいつも見ています」という家庭もあれば、「食事中はテレビは全く見ません」「朝ごはんの時は見ていますが夜ご飯の時は見ていません」などなど各家庭いろいろだと思います。

あるアンケートで食事時テレビを消したらどんないいことがありましたか？という質問と食事時テレビを消すとどんないいことがあると思いますか？という2つの質問の答えの上位がほとんど同じでした。

1位は食事に集中するようになった 2位は家族の会話がふえた・はずむ

3位は食べるペースがはやくなった

テレビを消すと食事に集中し、家族との会話も増え、だらだら食べなくなり食べるペースも速くなる。ということが実践された人の結果として実際にあり、そのうえに、まだ実践はしていないけれど予測としてはこうなるだろうと思っている人の答えが、同じ結果なんです。

テレビは消したほうがいいとほとんどの人がわかっているけれど、なかなか消すことができないというのが現状なのではないでしょうか？でも、テレビをつけておくことが習慣化してしまうと、消すことができなくなってしまいます。

大人はそれでもよくても、子どもにはよくないことがたくさんあります。テレビを見ながら食べると体が曲がってしまったり、姿勢が悪くなります。集中して食べることができず消化機能が衰えてしまうこともあります。そしてテレビを見ながら食べる「ながら食べ」を続けてしまうと、この先もずっと「ながら食べ」が続いてしまいます。大きくなるとテレビがスマホやipadに変わっていきます。

「いただきます」の前には遊んでいたおもちゃを片付け、テレビを消して、大人も一緒に座ってリラックスして食事におかうのが一番いい食事です。でもなかなかできないという方も、たまにでもいいのでチャレンジする日を作ってみてください。

またルールを決めて見たい番組だけ見るなど各家庭でできることを見つけ、「ながら食べ」しない日を作ってもらえたらと思います。



## 23日～25日 園内作品展

今年のだしの取り方の展示をしたいと思っています。

今のキャベツさんがメキャベツさんの時に作ったお味噌も展示します。

23日のみですが試食があります。

ゆずみそ団子をほんの一口ですが用意します。ぜひキッチン前にお立ち寄りください。



(文:くみ)