



給食だより

ベビーかろーれ(給食室)
令和7年5月

入園・進級して1ヶ月が経ちました。新しい生活にも少しずつ慣れ、給食やおやつをお友達と楽しく食べられるようになってきた頃かと思います。給食の時間を通して様々な食経験が得られればなと考えています。

5月5日は子どもの日



「端午の節句」とも言われており、男の子の健やかな成長や幸せを祈ってお祝いする日でしたが、現在では子どもたちみんなが元気に育ち、大きくなったことをお祝いする日となっています。

こいのぼりの鯉という魚は、流れが速く強い川でも元気に泳ぎ、滝をも昇ってしまう魚です。そんなたくましい鯉のように、子どもたちが元気に大きくなるよう願いが込めて飾られています。

柏餅

柏の葉は、新しい芽が出るまで落ちないことから、子孫繁栄の縁起を担ぐとされています。



筍

たけのこは成長が早く、大きくまっすぐ成長することから子どもたちが筍のようにすくすくと育つことを願い食べられています。



菖蒲湯

菖蒲の葉っぱは香りが強いので、病気や悪いものを追い払ってくれるとされているそうです。



鎧兜

鎧兜は身を守る道具であることから子どもを災いから守ってもらう意味を込めて飾ります。



「食べられた！」の自信を増やしていこう

幼児期における食べ物の好き嫌いは子どもたちの成長と発達に要因があることが多いと言われています。自我が発達し「好き」「嫌い」など自己主張ができるようになってきたという証拠です。

また、口の機能の発達が好き嫌いを生じさせるきっかけになることもあると言われています。うまく咀嚼できなかったり、苦みを感じたり、初めての食べ物にとまどったり。子どもの舌は敏感なので大人が思う以上に様々なことを感じ取ることができます。「いや」「嫌い」と言われると悲しい気持ちになってしまいますが、幼児期の好き嫌いは成長の証だと思ってみてはいかがでしょうか。

食事は楽しく食べることがいちばん大事です。大人と一緒に食卓で楽しく会話しながら食事をしてみてはいかがでしょうか。食事は楽しいと経験を積むことも幼児期にとってとても大切な食経験になります。

苦手な食材が出てきたときは時間をかけて子どもから食べてみる意欲を引き出してみましょう。

まずはお皿に乗せるだけで大丈夫。視覚で認識することも食事において大事な行動になり

少し興味を示したら1口だけ挑戦してみましょう。すごく小さくても大丈夫「食べられた」という経験が次に繋がります。

味付けや形を変えてみましょう。同じ食材でも味付けや形を変えると小さなきっかけになるかもしれません。
※味付けを濃くすることは避けましょう

「今」は食べられないんだな、と受け入れましょう。極端に偏ってなければ大丈夫。食事は楽しいと思えることが最優先です。