

給食だより

治水どんぐりの家保育園 2025.5

5月に入っても、朝晩は冷え込み、冷たい雨が降る日もありますね。それでも陽のあたる場所では、フキノウや小さなチュウリップが咲き全国でも一番遅い春がゆっくり近づいています。

大型連休、お仕事のご家庭もあると思いますが、それぞれ家族そろっての楽しい食事で体と心の栄養も蓄えられるといいですね。毎日の給食やおやつのレシピは、給食室前に提示しています。ほかにも気になる献立等ありましたら、いつでもお尋ねください。

今月は子どもの日&誕生会、年長対象のみそづくり、遠足など楽しい行事がたくさんあります。
お楽しみに！

いろいろな こ食

いくつ、こ食を知っていますか？家族で食卓を囲み心ふれあう団らんの間をもつことは、心と体を思いやる大切な時間です。しかし、さまざまな理由により、家族や友人など誰かと食事を共にする(共食)機会が減っています。そのため、さまざまな「こ食」がうまれていきます。

・労働環境の変化 ・家族の生活時間帯の夜型化 ・食事に対する価値観の多様化

個食…複数で食卓を囲んでいても食べているものがそれぞれ違うこと

課題…コミュニケーションがとりにくく、偏った食習慣になる

子食…こどもだけで食べるこ

課題…内容が幼稚になり、食文化が育たず食事マナーも身につかない

小食…ダイエットのために必要以上に食事量を制限すること

課題…必要なカロリーや栄養素がとれない

固食…同じもののばかり食べること

課題…偏食なので、栄養素バランスが偏る

濃食…濃い味付けのもののばかり食べること

課題…塩分の過剰摂取につながる

粉食…粉食パン、麺類など粉から作られたもののばかり食べること

課題…血糖値が急激に上がりやすいし、噛む力も弱くなる

こ食とは？



会話を楽しみながら食べることで、早食い・大食いを防ぐことができます。誰かと一緒に食べる食事は体にも心にも良いことばかりです。レトルト食品や味付きのごはんは、塩分の摂りすぎにつながるのでカット野菜など活用しながら、頑張りすぎない食事づくりでできるだけ、こ食を減らしたいですね

給食ランチ会のお誘い

6月24日(火)給食ランチ会、開催いたします
家庭数で「ランチ会のご案内」を配布しております 昨年度のひまわりぐみが作った手作り味噌でお味噌汁をつくります ぜひご参加お待ちしております

