



令和5年9月1日

梨の花レインボールーム  
給食だより

## 9月の食育目標

「完食できる喜びを知ろう」「苦手な食べ物を克服しよう」

「給食を全部、食べられたよ!!」時の嬉しい気持ちを大切にしながら完食できる喜びを伝えていきます。食欲の秋は豊かな実りの季節です。食欲に乗せて苦手な食べ物も克服していきましょう。



～食事が楽しみになるためのポイントをお伝えします～



### ●休みの日も食事時間を決めましょう!!

お腹がすいた時の食事は何でも美味しく感じます。ダラダラと食事をする習慣があると食欲がわかず、嫌いなものを残してしまいがちになります。

### ●孤食は避けましょう!!

お友達や家族が食べている様子を見て、嫌いなものが食べられてしまうことがあります。一人での食事やテレビなどを見ながらの食事は美味しさも半減してしまいます。

### ●食事の場を楽しい時間にしましょう!!

食事は本来、楽しく美味しいものです。食べられなくても無理強いせずその場の雰囲気作りを大切にしましょう。

### ●少しでも食べられたら褒めましょう!!

食べず嫌いとは異なります。まずは1つでも多くの食材にチャレンジしてみる事が大切です。自信がつくと食べる量も少しずつ増えてきて、言葉がけにより食べようとする姿がみられる事もあります。

## 8月食育活動の様子

「ゆでたけのこ」の観察をしました。たけのこ独特の匂いを嗅ぎ、触ってみたりと楽しみました。



## 9月給食・食育活動



◇9月 5日(火) ご当地メニュー

徳島県の「なるこ丼」おやつは「帽子パン」を作ります。

◇9月19日(火) 野菜観察

◇9月28日(木) お誕生日会

