



2月

# 給食だより

いよいよ2月に入り、風邪やインフルエンザ、ノロウイルスなどの感染症が流行っています。年長児さんはあと少しで1年生！

小学校へ入学される前に、体調管理も含めていま一度食生活や偏食傾向などを見直しておきましょう。

## 偏食せずに モリモリ食べましょう



食べ物に対して苦手意識があったり、好きなものばかり食べていると栄養が偏り体への影響が出てきてしまいます。

★おやつの量が多すぎると、  
お食事の時間にお腹が空かず食事量が減ってしまいます。  
おやつの量に注意しましょう。



★ごはんやパン、麺類などの量が増えると、  
バランスが悪くなり肥満の原因になります。  
★お野菜やきのこ、海藻類が不足すると、  
食物繊維やビタミン類が不足します。  
便秘になってしまったり、皮膚が弱くなってしまいます。

## 効果的な偏食の直し方とは？

食事に対する興味を失わないようにしてあげることが一番大切です。  
焦らず、無理強いせず、気長に進めていきましょう。

☆少しでも食べたらすかさずほめてあげましょう。  
☆空腹にさせておいて、食べさせましょう。  
☆お子さんと一緒に調理しましょう。  
☆楽しい環境で食べましょう。  
☆調理の工夫をしましょう。  
・野菜を飾り切りしたり一緒に型抜きをする。  
・ホイル焼きにして、ホイルをあけることをお楽しみにしてみる。



おいしそうな



紹介♪

## せつぶんセブン

もとしたいづみ  
ふくだいわお

子どもたちのところへやってきて一緒に豆まきを始めた、  
謎のヒーロー（？）“せつぶんセブン”。  
ところがそこへ本物の青オニが現れて・・・。

子どもたちの楽しみにしている“節分”的意味や由来が、  
物語を楽しみながら理解できる愉快な絵本です。

大豆を炒って、お面を作ったり、年の数だけお豆を数えたり  
今年の節分はこの絵本を読むとさらに楽しい行事になる  
こと間違いないしのオススメの1冊です。



(株)フードシステム  
ようちえん給食事業部



TEL 076-452-6111  
<https://www.foodsystem.co.jp>

