

2026年
1月号

食育だより

ポプラこども園
(作成者)栄養士 石嶺梨乃

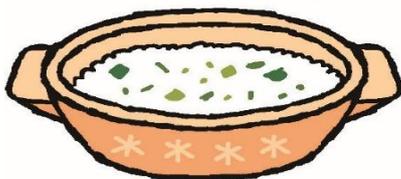
あけましておめでとうございます。
今年も元気いっぱいの子どもたちに負けないよう、おいしく楽しい食事を、
心をこめて作っていききたいと思います。
寒さも本番となり、感染症がはやりやすくなってきます。手洗いやうがいをしっかりして、食事をおいしく食べて、元気な身体を作っていきましょう。

今月の目標
寒さに負けず
頑張ろう!!



七草がゆ

お正月はごちそうを食べて、おなかが少々疲れ気味。そこで、7日にはビタミン豊富な七草がゆをいただきましょう。最近ではスーパーなどでも七草がセットになって売られているので、手軽に楽しめるようになりました。調理の前に、お子さんと一緒に「春の七草・名前当てクイズ」をするのもいいですね。



生活リズムの乱れは、朝ごはんを取り戻す!

年末年始のお休みをゆっくり楽しんだことと思います。ただ、長期のお休みで気になるのが生活リズム。遅寝遅起き、食事時間もバラバラになってしまっていないですか。乱れてしまった生活リズム。まずは食生活から戻します。決まった時間に起きて、しっかりと朝ごはんを食べる……一日のスタートから整えていきましょう。



マナーは「見せる」が効果的!

一人で食べられるようになってくると、今度は食事のマナーが気になるもの。でも、食卓では、楽しい雰囲気大切です。子どもは、強い口調で叱られると、言われたことよりも、「嫌だった」という雰囲気が記憶に残り、食事が「嫌な時間」になってしまいます。

●食卓では注意はNG

●実際に手本を見せて

●プラスの言葉で理由を伝えて

【食事の挨拶】

「いただきますを
みんなでしようか」



「おいしかったね。
ごちそうさましようね」

【食事の姿勢】

「背中がまっすぐだと、
かっこいいな」



「食べ物が詰まらない
ように、姿勢は
ピンとしよう」

【食具の使い方】

「お父(母)さんの
持ち方を見てみて」



「こう持つと、
食べやすいよ」

【飽きてきたら】

「こっちも 「温かいうち
おいしそう に食べると
だよ」 おいしいよ」



「もう、
ごちそうさましようか」