



# 給食だより

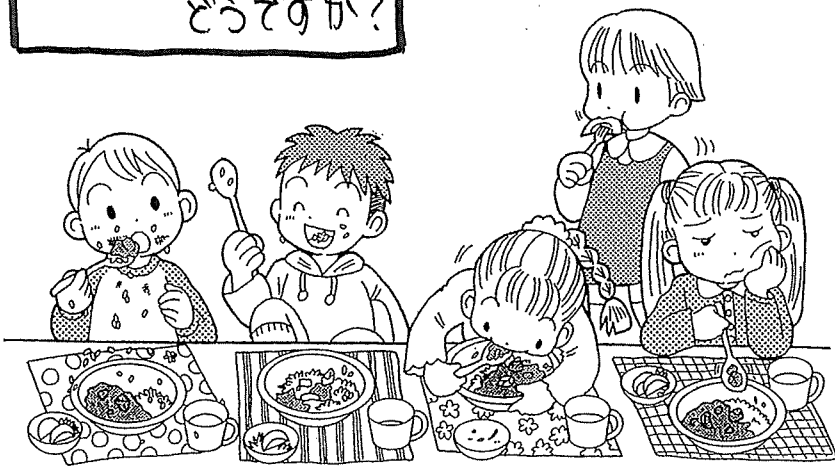
2021年度 12月 <栄養士> 田中千恵、斎藤佳知子

## 食卓のマナーを見直しましょう。

食欲も増してきてたくさん食べている子ども達です。ただ、食卓のマナーが守られていない姿も見られます。ご家庭でももう一度確認して約束していくといいですね。



食卓の時の様子は  
どうですか？



- ・食べる事に集中していない
  - ・肘をついて食べている
  - ・食べこぼしが多い
  - ・食べ物で遊んでしまう
  - ・背もたれを立てて食べている
  - ・つぶやきながら食べている
  - ・歩きながら食べている
  - ・食べる事を止めてぼーとしている
- などなど、こんな様子はありますか？

見直さつ  
声掛けをしよう  
(毎日続ける事が大切です)

1. 一人で食べていませんか？
2. お腹は空いていますか？(間食のし過ぎ)
3. 座る姿勢はどうですか？(イスの高さは合っていますか)
4. テレビなどつきはなしになっていませんか？

## 塩分 摂り過ぎていませんか？



1. 塩味に対する慣れは 早くからでき、世襲します
2. 離乳期からの食習慣で どんどんエスカレートして  
いきます
3. 摂り過ぎにより 高血圧・動脈硬化・脳卒中・  
心筋梗塞の引き金になってしまいます

市販の弁当やファーストフード、冷凍食品は 大人が食べても  
おいしい味です。それは 子どもには 濃い味付け という事を  
忘れずにしましょう！

## 旨味を上手に 使いましょう！

- ➡
- 昆布 (グルタミン酸)
  - かつお節 (イノシン酸)
  - 煮干し (イノシン酸)
  - 貝類 (コハク酸) があまります
- だしを使って 塩味を控えると  
素材の味を味わえます。  
又 根性姜など 薬味も効かせる  
のもよいですね