

給食だより2月号

平成29年1月31日 認定こども園一関南保育園

食事のときは、テレビを消して

<台所や食卓で、こんなことしていませんか>

●テレビやビデオを見ながらの食事

保育園や学校の食事で正面を向いて座れない、家庭のテレビのある右や左を向いてしまいます。

●ケータイをいじりながらの授乳

授乳はコミュニケーションの基盤、6ヶ月検診で、視線をそらすなどの関係性がみられました。

●子どもが食べている間、ケータイをする



<食卓での人とのかかわりや会話が脳を育てる>

食卓で様々な活動(舌と唇で味わう、かじる、咀嚼、会話する、手を使って料理、食べる、見る、嗅ぐ、聴く、教わる、真似をする、感じる、考える)は、脳の多方面にわたる働きを活発にします。

のびのびとした安定した気分、リラックスした雰囲気、会話をしながら家族そろって食卓を囲みましょう。



<ノーテレビデー、ノーゲームデーをしてみましょう！>

①月に1日、朝から寝るまで

つけない



②食事の時だけ消す



③夜9時以降は消す

④朝だけ消す

<赤ちゃんから幼児までの間に食卓とメディアで気をつけたいこと>

●授乳中、食事時のテレビ・ビデオの視聴は止めましょう。

●すべてのメディアへ接触する総時間を制限することが重要です。

1日2時間までを目安と考えます。

●保護者と子どもでメディアを上手に利用するルールをつくりましょう。

<かぜをひかない食事>

インフルエンザや風邪が流行しています。マスクや手洗い・うがいで予防はもちろんですが、食事も気をつけてみましょう。

1、タンパク質をとる

血や肉をつくり、脂肪をもえやすくして、体をあたためます。(肉、魚)

2、脂肪をとる

油は少しでもカロリーをたくさん出すので、体があたたまります。

3、ビタミンCをとる(果物やフロッキーなど)

4、ビタミンAをとる(ほうれん草、かぼちゃ、人参など)