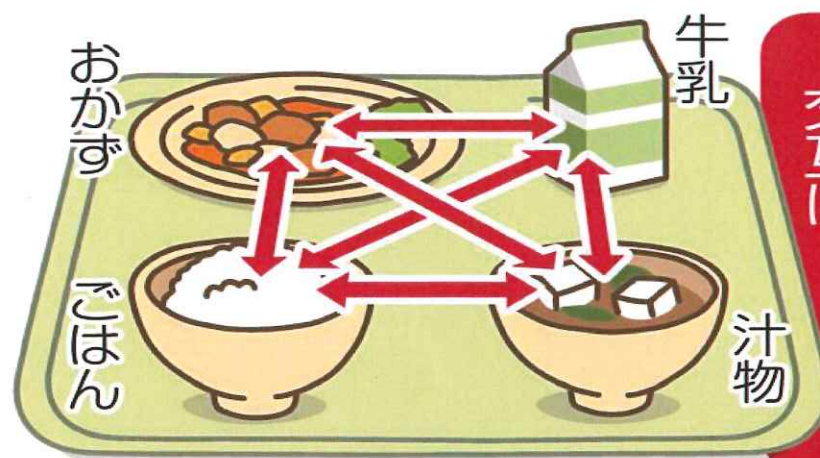


給食だより 2月号

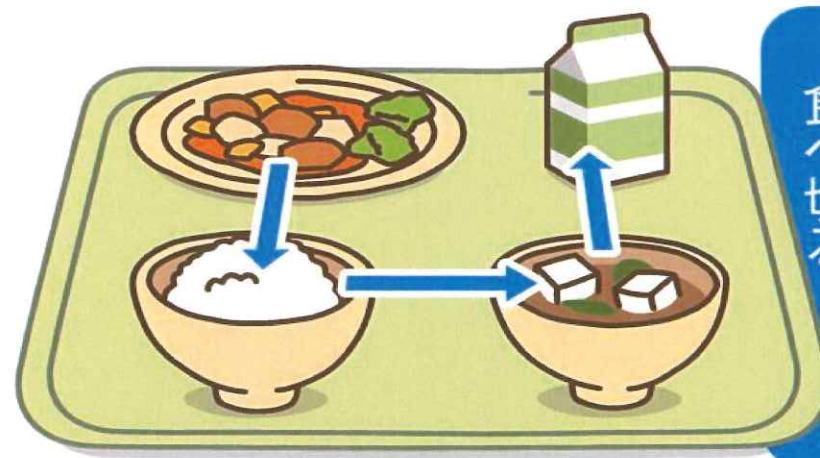
令和5年1月31日 認定こども園一関南保育園

<子供に急増!? 「ばっかり食べ」>

一品食べ終わったらもう一品食べる「ばっかり食べ」が増えているそうです。保育園でも、おかずだけ食べて、ご飯が残ってしまう子がいます。日本人は従来「三角食べ」をしてきましたが、食生活の変化によって、この食べ方ができなくなっているそうです。



三角食べ
行ったり来たり
交互に



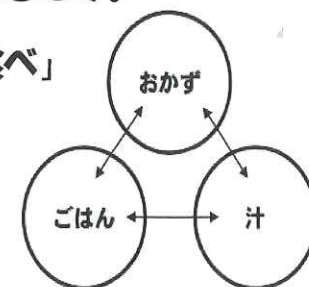
ばっかり食べ
一品ずつ順に
食べ切る

三角食べとばっかり食べのイメージ

「三角食べとは?」

「三角食べ」とは、和食特有の食べ方で、**ご飯→主菜→副菜(汁物)**の三つがそろっていて、それらを**均等に少しずつ食べていく**ことです。

順序良く食べると、**お箸が三角形に動く**ことから「三角食べ」と呼ばれています。



「三角食べのメリット」

- 1、口の中で料理を混ぜ合わせることができる
- 2、栄養バランスが摂れる
- 3、消化の働きを良くし、脳を活性化させる

子供たちに「おかずはご飯と一緒に食べてね!」言っていますが、最後にご飯が残ります…。どうしても好きなおかずを先に食べ続けてしまうようです。「こうしてご飯と一緒に食べるとおいしいよ!」と優しく、楽しく伝えられるといいですね。そして食べ物に気を遣うだけでなく、食べ方を身につけさせることも大事なことです。

<食器の置き方にも気をつけましょう>

和食では、ごはん茶わんや汁わんは、箸を持たない方の手に持って食べましょう。イラストのように、右手前に汁わん、左手前にごはん茶わんを置きましょう。主菜は器を置いたまま食べるため、汁わんの奥に置く。副菜の一品は中央に、もう一品はごはん茶わんの奥に置き、副菜は手に持って食べましょう。箸は手前に箸先を左にして、そろえて置きましょう。

