

5月

食育だより

今年、寒暖差が大きい日が続いています。この時期は突然体調を崩してしまう子どももいます。子どもたちの表情や食欲などの変化に十分注意しながら、体調管理に気を付けていきましょう。



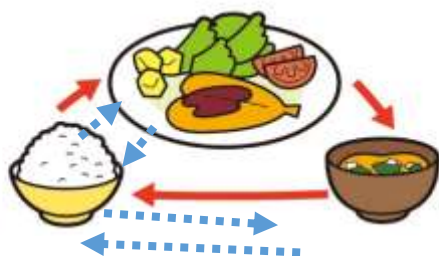
食べきれる量で、嫌いな食べ物をなくす工夫を

幼児の場合、うまく咀嚼できなかつたり、初めての食べ物にとまどつたり、苦味を感じるなどで、食べ物を嫌いになることが多いようです。食べやすい味つけや盛りつけ、おいしそうに見せるなどの工夫をしましょう。最初は食べきれる量で、「食べきれた!」という達成感が次の食欲につながります。また、「これを食べるとお肌がつるつるになるよ。これは筋肉になるよ」などと、効能を教えるだけでもよいでしょう。



三角食べやジグザグ食べのすすめ

ひとつのお皿の料理を食べ終わってから次のお皿へと、「ぱっかり食べ」をしている子どもが多く見られます。苦手な物には手をつけずに残したり、好きなおかずだけでおなかいっぱいにならないよう、バランスよく順番に食べる「三角食べやジグザグ食べ」(ご飯→汁物→おかや→ご飯…)や(ご飯→汁物→ご飯→おかず)ができるように、声かけしています。



身体が目覚める春野菜

寒い冬に耐え、温かな春に芽吹く春野菜は、冬眠状態の目覚めさせるエネルギーを与えてくれます。冬の間にとまった老廃物を排出し、新陳代謝を促す「春の気」もたっぷり。タケノコ、フキ、なの花、セリ、ウドなど、はえぐみがありますが



★3歳児以上のごはんの測定を5月に行います。目標量は、3歳児100g、4歳児110g、5歳児120gです。よろしくお願いたします。



子どもたちが、1日を元気に楽しく過ごすためにも、規則正しい生活と、朝食を食べて登園するようにこころがけましょう。

あなたの朝食は、どのようなものですか？

- ・ごはん、みそ汁、納豆
 - ・ごはん、みそ汁、野菜の煮物
 - ・食パン、目玉焼き、みそ汁
 - ・バターロール、サラダ、スープ
- など・・・？

体はいろいろな食品でできています。うまく組み合わせてたべましょう！！



からだをつくる

エネルギーのもとになる

体のちょうしを
とる



給食サンプルを展示していますので、参考にしてください。
(離乳食も一緒に)

* 献立や食事についてご相談などありましたら遠慮なく各園の給食担当または、保育所・幼稚園課管理栄養士原口まで連絡ください。TEL0942-72-6666 (内線 722)