



給食だより



新緑が美しい季節になりました。新年度が始まって1か月が過ぎ、保育園の生活にもなれてきた様子ですが、この時期は突然体調を崩してしまうお子さんも多くみられます。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、ゆっくりとした雰囲気の中で、楽しく食事ができるようにしていきましょう。

知って得する

食の知恵袋

しっかり食べたい朝ご飯

脳や体をしっかり目覚めさせるためには、朝ご飯をきちんと食べることが大切です。朝は何かと忙しく時間が足りないことも多いかもしれませんが、少量でも口にできるといいですね。起きてすぐに食欲がわかない子どもには、起床して30分ほど待ってから、食べるように促してみましょう。

たんぱく質や炭水化物、ビタミンを朝からバランスよくとることで、体温が上がり、集中力も高まり、体の成長や免疫力の向上にもつながります。

食欲のない子に向く朝食の工夫

①手づかみでも食べられる形状にする

★一口サイズのさげ、ツナのおにぎり、卵焼きなど。

②子どもの好きな食べ物を出す

★バナナや1/4にカットしたミニトマトなど。

★ケチャップ味にするなど。

③具だくさんの温かい汁物を出す

★食べやすく栄養豊富で消化によい。

*①～③をセットにするのもおすすめです。



5月5日は「こどもの日」

こどもの日は元気に育つことを願う大切な日。柏もちやちまきには、強い体になるようにという成長への思いが込められています。

ご家庭でも由来を伝えたり行事食を一緒に食べたりして、楽しい食育や思い出づくりの時間にしてください。



嫌いな食べものはあってあたり前

嫌いな食べものがあっても大丈夫。味やにおい・食感に慣れるのには時間がかかることもあります。無理に食べさせず、見たりさわったり・においを感じたりするだけでも、食べる一歩につながります。楽しみながら少しずつ関わる中で、ふと食べられる日が来るかもしれません。子どものペースを大切に見守っていきましょう。

