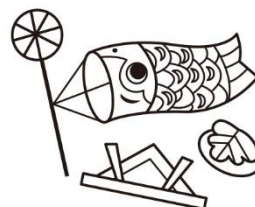


食育だより

入園・進級から一か月が過ぎ、園生活にもそろそろ慣れてきた頃でしょうか。この時期は突然体調を崩してしまう子もいます。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、体調管理に気をつけていきましょう。



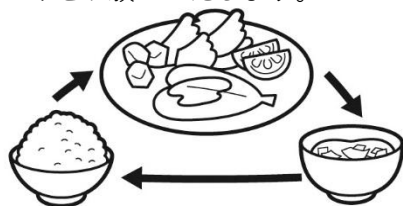
食べきれぬ量で、嫌いな食べ物をなくす工夫を

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、おいしそうに食べて見せるなどの工夫をしましょう。最初は食べきれぬ量で、「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。



三角食べのすすめ

ひとつのお皿の料理を食べ終わってから次の皿へと、「ばっかり食べ」をしている子が多く見られます。苦手なもの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ったりしないようバランスよく順番に食べる「三角食べ」（ご飯⇒汁物⇒おかず⇒ご飯…）ができるように、ご家庭でも声かけをお願いいたします。



子どもの日のお祝い

栂の木の葉っぱは、新しい芽が出るまで古い葉っぱが落ちずについています。その様子から、「跡継ぎが絶えない」縁起かつぎとして食べられるようになったといわれています。こどもの日のつどいでは柏餅を展示します。これからも行事を通して、日本の伝統文化を子どもたちに伝えていきたいと思っています。