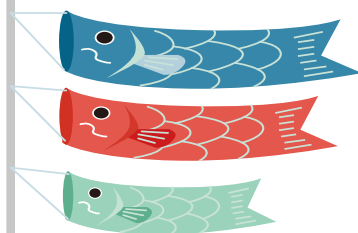


5 給食だより



こどもの日には「こいのぼり」

鯉は流れが速い皮でも元気に泳ぎ、滝も登ってしまうほど強い魚です。このような強さを持つ魚のように元気に大きく成長できるようにと願いを込めて、大きな空に鯉を泳がす行事ができました。



苦い？ すっぱい？
食感？ 見た目？ トラウマ？
小骨を取るのが面倒？
環境？

おやつは食事と心の栄養



好き♡ 嫌い💔

子どもたちは胃袋が小さく、消化吸収能力も発達途中。3回の食事では栄養を摂りきることができません。次の食事の時間までにはお腹がすく程度の量に抑え、食事の時間のようにしっかり食卓について食べる習慣をつけることが大切です。おやつには栄養補給と食べる楽しみの2つの役割があります。混ぜたり、盛り付けたりをお手伝いをさせ、一緒に用意するのも楽しいですね。

好き嫌いの理由はさまざまです。なぜその料理が嫌いなのか探ってみましょう。調理法や味付け、時間が解決するケースや食材への興味関心を引き出すことで解決する場合もあります。「嫌いだ」と決めつけてしまわずに、いつか食べられるようになるという大きな心を持ちながら、環境を整えてあげましょう。



規則正しい生活



新しい生活が始まって1か月が経ちました。楽しく園で1日を過ごし、「おなかペコペコ！」「眠い～」と慌ただしい日々を過ごされていると思います。同じ時間の起床と食事を心掛け、リズムを整えることで、丈夫なカラダ作りの一助になります。そして成長してからも生活のリズムが崩れにくく、生涯の生活の基礎となります。

姿を変える食材
大豆→豆腐

