

食育だより

令和4年 秋号

しみず保育園

寒さが感じられる日が続き、冬がすぐそこまで来ているようです。この時期は旬の食材が豊富に出回ります。旬の食材を使った食事で、これからの寒さに備えていきましょう。風邪などの予防にこまめな手洗い・うがいも忘れずに。

チャレンジ! 食育

先月、ひまわり組さんがホットケーキ作りに挑戦しました。自分たちで作ったホットケーキは、さらにおいしく感じたようです。

子どもが食への興味・関心を高めるきっかけになるのが、料理のお手伝い。発達段階に合わせて、子どもにできることをやらせてもらいましょう。こんなお手伝いはいかがですか。

1~2歳

野菜をちぎる、団子を丸める、泡だて器や菜箸などで混ぜる

3~4歳

卵を割る、ピーラーで野菜の皮をむく、ラップを使っておにぎりを握る

5~6歳

ホットプレートでホットケーキや目玉焼きを作る、ちぎった野菜を合わせてサラダを作る

丈夫な体をつくる食べ物

病気から子どもの体を守るために、食生活で免疫力を高めましょう。朝は、味噌汁や納豆などの発酵食品を含むメニューで酵素を摂りましょう。毎日の食事には、卵、魚、肉、大豆製品などのたんぱく質を多く含む食品をバランスよく選びましょう。また、野菜や果物からビタミンの摂取を忘れずに。冬の時期は、1日に1個、みかんを食べることで手軽にビタミンCを摂ることができます。

子どもの食事Q&A

Q. 2歳の子どもですが、ふりかけごはんしか食べません。栄養の偏りが心配です。

A. しばらくは見守りつつ、食べないものも食卓に

それしか食べない「ばっかり食べ」は2~3歳児に多く見られますが、多くの場合、ずっと続くわけではありません。成長の遅れや疲れやすい、口内炎などのサインがなければ、過度に心配せずに見守りましょう。食べられないものも味や硬さ、見た目の雰囲気などを変えながら食卓に出し続けてみてください。そして大人がそばで一緒においしそうに食べてみてください。ふとしたきっかけで食べるようになることもあります。一口でも食べたら、思い切りほめてあげましょう。

