

食育だより

令和5年 春号
しみず保育園

新年度がスタートし1か月半がたちました。新しい生活、新しい環境にワクワク、ドキドキしている子どもたち。毎日を元気で過ごせるように、おいしい給食づくりを心がけていきます。食事の時間が待ち遠しく、みんなで食べることが楽しみな子どもになってほしいと思っています。



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、初めての食べ物に戸惑ったり、苦みを感じるなどで、食べ物を嫌いになることが多いようです。食べやすい味付けや盛り付け、おいしそうに食べて見せるなどの工夫をしましょう。最初は食べきれる量で、「食べきれた！」という達成感が次回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。



かんたん！朝ごはん

忙しい朝に料理をするのはなかなか難しいですが、脳を動かすエネルギー源であるブドウ糖がとれるごはん食がおすすめです。朝から面倒だな…という家庭でも大丈夫。具たくさんのスープや味噌汁に、おにぎりだけでも十分です。味噌汁やスープに入れる食材は前日に切っておき、朝は火を入れて味を調えるだけにしておくと簡単です。おにぎりはラップを使って握るとお皿も手も汚れず、洗いの量が少なく済みます。



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お皿へと、「ばかり食べ」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ないで残したり、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」（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致します。

※献立表、食育だより、お誕生会のメニューなどは保育園のホームページでもご覧いただけます。