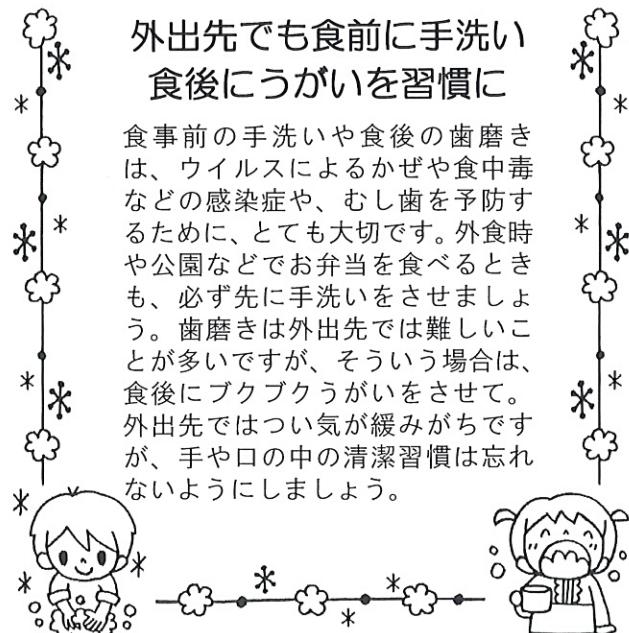
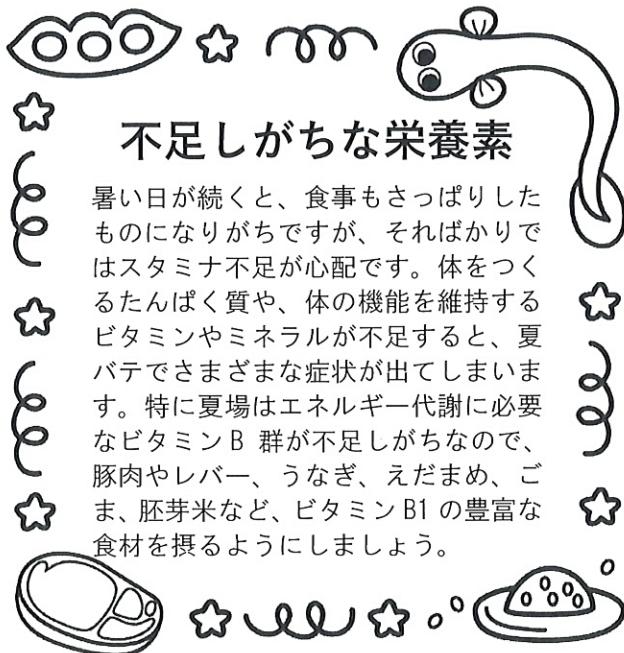


# 食育だより

令和4年 夏号  
しみず保育園

暑い毎日が続いているですね。夏バテにならないためには、規則正しい生活と食事を心がけ睡眠をしっかり確保して、元気に夏を過ごしましょう。



## 子どもの食事Q&A

Q. 食事に集中できず、落ち着いて食べられません

A. 原因を探ったうえで対処する

子どもが食事中にじっとしていられない場合は、様々な原因が考えられます。

無理に座らせようとするのではなく、よく観察して、原因に応じた環境の見直しをしてみましょう。

- ・食事前に遊んでいたものが気になる
- ・足が床につかず、落ち着かない
- ・おなかがいっぱい、もう食べたくない
- ・ほかの家族が動いている姿が目に入って気が散る
- ・食事時間が長すぎて飽きてしまう



園庭ではキュウリ、トマト、なす、かぼちゃ、ベビーキャロットなどを育てています。

今年は長雨の影響で収穫量は少なかったですが、とれた野菜は、サラダや酢の物にしておいしくいただきました！

