

# 食育だより

令和2年度 5月発行 安富もも

新年度を迎えて約一ヶ月が経ちました。長い登園自粛期間も終わり今週からお友達も増え、保育園には子どもたちの賑やかな声が戻り、私たちも元気をもらっています！！梅雨に入り、むし暑さで食欲を落とす子も増えてきて体調を崩してしまう子どももいます。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。



☆今月の目標☆ 三角食べを意識し、バランスよく食べる習慣を身につける。



## 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。最初は食べきれる量で「食べきれた！」という達成感が次の食欲につながります☆

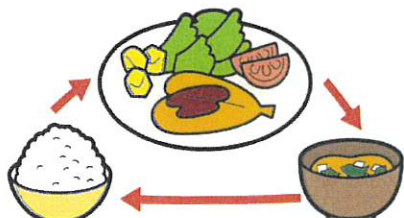


また、「これを食べるとお肌がつるつるになるよ〜。これは筋肉になるよ」などと、効能を知らせていく機会なども作っていきたいと思います(\*^-^\*)



## 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なくて残したり、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。



## 朝ごはんを食べましょう

朝食は、体にプラスなことばかりです。

- 体温を上げることで体が活動的に。
- 血糖値を上げて脳にエネルギーを。
- 噛むことで、脳が目覚める。
- 1日の食品数が増える。
- 胃腸が活発になり、便秘解消に。

