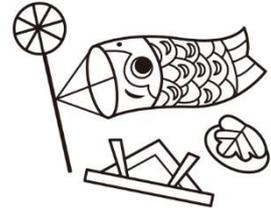


# 食育だより

みずき保育園  
2023年5月

入園・進級からひと月が過ぎるこの頃、新しい生活にもそろそろ慣れてきた様子ですが、緊張や疲れから、この時期は突然体調を崩してしまう子供もいます。子ども達の表情や、食欲などの変化に十分に注意しながら、体調管理に気をつけていきましょう。



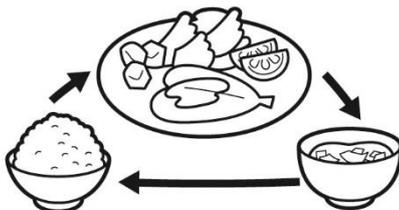
## 食べきれる量で、嫌いな食べ物をなくす工夫を

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、効能を教えてあげてもよいでしょう。



## 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、「ぱっかり食べ」をしている子供が多く見られます。苦手な物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。



## 子どもの日のお祝い

柏かしわの木の葉っぱは、新しい芽が出るまで古い葉っぱが落ちずについています。その様子から、「跡継ぎが絶えない」縁起かつぎとして食べられるようになったといわれています。

園ではこいのぼりハンバーグと柏餅風オムレツケーキでお祝いします。これからも行事を通して、日本の伝統文化を子どもたちに伝えていきたいと思っています。

※仕入れ状況により献立は変更となる場合があります。