



R2・3・18 (水)

3月号

登川みらい保育園

担当：仲宗根

食育だより

今年度も残りわずかになり、別れと出会いの季節になりました。卒園・進級を控えた子ども達の表情は、自信に満ち溢れてキラキラと輝いています(*^_^*) 1年間に身長や体重はどれくらい成長したでしょうか？ 1年間のご家庭での食生活も子ども達と共に振り返ってみましょう！



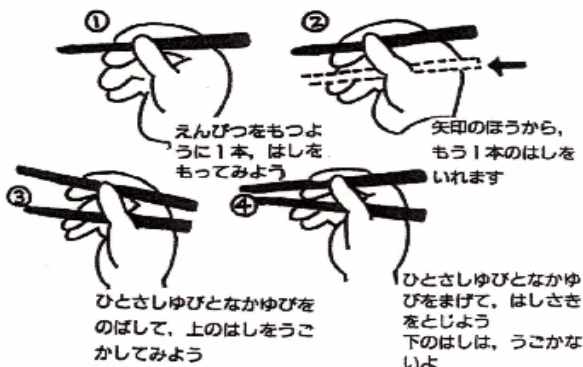
子どもが元気になる食事

元気な1日のスタートは朝ごはんから。朝食をしっかり取るためにも、夕食は早めにして睡眠中は胃腸を休ませましょう。メニューは、簡単でも栄養バランスを考え、食べやすく。できるだけ家族そろって楽しく食事することで心の元気もチャージできます。



適切に食具を使う大切さ

和食文化のマナーでお箸を正しく使うことはとても大切なこと。『手づかみ食べ』で、手指、腕、口の動きの協調運動が獲得できたら、スプーン、フォーク、お箸などの食具が正しく使えるように練習します。スプーンの鉛筆持ちが出来るようになってから、お箸の練習を始めましょう。あせらずに、おらかな気持ちで見守り、お手本となる姿を見せてあげましょう。



野菜好きの子どもを育てる

野菜を身近に感じる事ができる環境を作る事で野菜に対する肯定感がアップ！子どもが苦手な野菜料理を食卓に並べるだけでも効果があります。無理強いをせず楽しく食事ができる環境づくりを心がけましょう！



●家族で“野菜”にチャンレジすると効果的！

調理の工夫でおいしく食べる！

ご家庭では、新鮮な野菜選びと調理の工夫で毎日の食事に“野菜”をたくさん取り入れましょう♪



1年間の食事を振り返りましょう

この1年を通して、どれだけ旬の食材を味わえたでしょうか？

春は菜の花、春キャベツ、夏はなすやピーマン、秋はくりやさんま、さつまいも、冬は白菜にだいこん……。旬の味を知ること、それぞれの食材が持つおいしさを、伝えていけたらと思います。また、三食の食事のバランスや食事のマナーは守れていたでしょうか？ ご家庭でも1年間の食事を振り返ってみましょう。

