



ご入園・ご進級おめでとうございます

新年度が始まりました。園での生活に子どもたちが早く慣れるよう、食事の面からもサポートしていきますので、どうぞよろしくお願いいたします。子どもの成長と栄養バランスに配慮した美味しい給食を楽しみにしていただきね。

今月のわらい

つぼみ組

- 離乳食や授乳が進むように家庭的な温かい雰囲気の中で、優しく語りかけていく。

うめ組

- 「自分で食べたい」という気持ちを大切に、手づかみやスプーンを使って食べる。

たんぽぽ組

- 食事前後の挨拶をし、楽しい雰囲気の中で食事をする。
- 手づかみやスプーンを使って自分で食べる。

もも・きく・さくら組

- 楽しい雰囲気の中で、友達と一緒に食事ができるようにする。
- 旬の野菜などの食べ物についての話をし、興味を持って様々な野菜を食べてみようとする。

旬の食材

筍、春キャベツ、新玉ねぎ、アスパラガス等の「春野菜」が最盛期を迎えます。魚介類では、初カツオ、鯖(さわら)、桜エビ、アサリ等。果物は、イチゴや柑橘類(夏みかん、テコポン等)が楽しめます。

この時期ならではの柔らかく、みずみずしい食材で、春の香りと栄養を満喫できますね。

しっかり食べたい朝ごはん

脳や体をしっかり目覚めさせるには、朝ごはんをきちんと食べることが大切です。朝は何かと忙しく時間が足りないことも多いかもしれませんが、少量でも口にできるといいですね。起きてすぐに食欲がわかない子どもには、起床して30分ほど待ってから、食べるように促してみましょ。タンパク質や炭水化物、ビタミンを朝からバランスよくとることで、体温が上がり、集中力も高まり、体の成長や免疫力の向上にもつながります。

食欲のない子に向く朝食の工夫

- ① 手づかみでも食べられる形状にする。…一口サイズのおかず、おにぎり、卵焼き等
 - ② 子どもの好きな食べ物を出す。…バナナやカットした、ミニトマト等。ケチャップ味やカレー味にする。
 - ③ 具だくさんの温かい汁物を出す。…食べやすく栄養豊富で消化に良い。
- ※①～③をセットにするのも、おすすめです。

