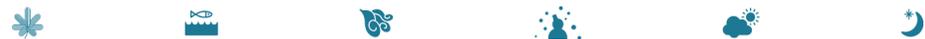
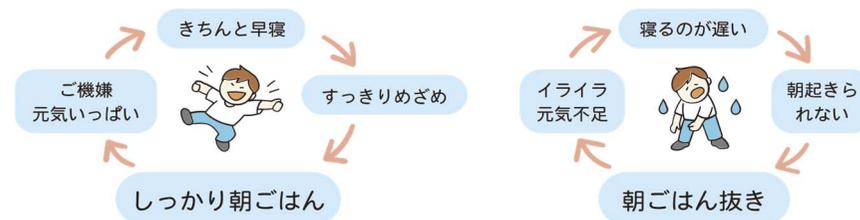


5 月号 給食だより



* 朝ごはんリズムを作しましょう

毎日朝ごはんを食べて正しい生活リズムをつくることで、子どもたちは健康で活力ある生活を送ることができます。忙しい中で朝からしっかり食べるのは大変なことですが、乳幼児期は生活習慣の基礎を築く大切な時期です。簡単なメニューでも良いので朝ごはんを食べる習慣をつけましょう。



* 食べる意欲を育てましょう

1歳を過ぎると「好き嫌い」や「遊び食べ」が始まり、食事量が足りているのか心配になることもあると思います。毎日の食事の中で子どもの食べる意欲を育てていきましょう。

• 集中して食べる環境をつくる

気になることがあればすぐ食事から気がそれて、食べる意欲が低下してしまいます。目に入る所におもちゃなどを置かない等環境を整えて食事に集中させてあげることが大切です。

• 気持ちを切り替えるルーティンをつくる

乳幼児期では言葉を理解して行動したり、気持ちを切り替えるのが難しいため、食事の前の動きを決めて習慣にすることで食べる意欲を持たせましょう。



* 今年も菜園活動が始まります！

食育活動の一つである菜園活動、春になり畑を耕して野菜を育てる準備が整いました。今年も園の畑、大崎ふれあい農園の畑でたくさんの野菜を育てる予定です。自分たちで植えて水やりをし、生長を見守り、収穫し調理をして食べることで食への興味が持てるよう工夫して行きたいと思います。さっそく、4月19日にじゃがいもを植えました。「早く芽がでないかな」と言って水をかけています。

