



# 食育だより

2016年春号  
山の手保育園

## 新年度のスタートです！

ご入園、ご進級おめでとうございます。  
新しいクラスでの生活に、子どもたちが少しずつ慣れていけるように、  
食事の面からサポートしていきたいと思えます。

4月の行事食は、新入園児歓迎会・子どもの日の集いを予定しています。  
※4/28(木)子どもの日の集いは、ぶどう・めろん組もご飯はいりません。



## みんなで食べよう



ひとりぼっちの食事ではなく、家族や友だちと「おいしいね」と会話をしながら食べることで、子どもは食事が楽しくなり、食欲も増すようになります。

苦手な野菜でも、大人や友だちが食べている姿をみて、「食べてみようかな」と思えるようになり、子どもの健やかな成長にもつながります。

## 元気のもと 朝ごはん

忙しい朝に料理をするのはなかなか大変ですが、脳を動かすエネルギー源であるブドウ糖がとれる食事が大切です。  
おにぎりや味噌汁、パンと野菜スープなど、簡単な朝ごはんを食べるだけでも、一日のスタートが違ってきます。

前日に準備できることや残り物を活用したり、ちょっとした工夫で、朝ごはんを食べる習慣を身につけていきましょう。

## アレルギーと離乳食

食物アレルギーの種類や程度は、ひとりひとり違います。  
子どもは身長、体重とともに消化吸収機能も成長するので、短期間でも食べられるものが増えることがあります。

医師と相談しながら進めることが重要で、アレルギー検査の結果を踏まえて園での対応を決めていきます。

アレルギーや離乳食について、ご家庭での様子を細かくお伝えしていただけるよう、お願いします。

## 身体が目覚める春野菜

寒い冬の間にとまった老廃物を排出して、冬眠状態の身体を目覚めさせてくれる春野菜。  
筍や菜の花のえぐみや苦みは、解毒を促す成分です。

身体がだるい、眠たいなどの症状は、季節の変化に身体が追いついていないため。

春野菜を食べて身体のスイッチをオンにして、元気に春を迎えましょう。

