

# 食育だより

2017年春号  
山の手保育園



## 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(金)子どもの日の集いは、ぶどう・めろん組もご飯はおりません。

### とっても大切！早寝早起きと朝ごはん

十分に睡眠をとること、朝の光を浴びることは、脳の成長に重要であり、体内時計を整えます。

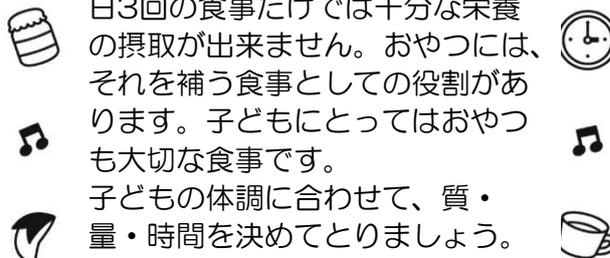
朝ごはんを食べることで、寝ている間に低下している体温を上昇させ、脳の働きを活発にします。早寝早起き、朝ごはらは、頭と体を元気にする基本です。



### おやつ役割って？

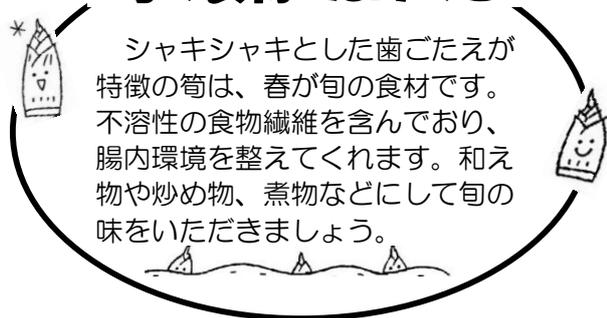
成長の著しい子どもたちは、1日3回の食事だけでは十分な栄養の摂取が出来ません。おやつには、それを補う食事としての役割があります。子どもにとってはおやつも大切な食事です。

子どもの体調に合わせて、質・量・時間を決めてとりましょう。



### 旬の食材 たけのこ

シャキシャキとした歯ごたえが特徴の筍は、春が旬の食材です。不溶性の食物繊維を含んでおり、腸内環境を整えてくれます。和え物や炒め物、煮物などにして旬の味をいただきましょう。



### 野菜嫌いを克服！

子どもは、野菜の形や色などの見た目ですら「嫌だ」と思い込んでしまうことがあるようです。そこで、嫌いな野菜に触れる機会を作ってみましょう。野菜に触ったり水で洗ったりしているうちに、たとえ嫌いな野菜でも、徐々に愛着がわいてきます。まずは、「嫌だ」という気持ちを取り除いてあげることから























































































































































































































































































いただきます

ごちそうさま

「命をいただく」という意味もこめられた「いただきます」のように、食事の挨拶をすることは大切です。ことばの意味がわからない赤ちゃんでも、はじめとして「食事の時間」を感じられるようになります。

