



北平田保育園 平成28年9月29日 No.6

秋らしさを感じる季節になり過ごしやすくなってきましたが、朝夕と日中の気温の差が大きくなっています。体調を崩さないように注意しましょう。さて、実りの秋、味覚の秋がやってきました。秋は、海でも山でもいろいろな場所で美味しい食材が豊富に収穫できます。給食でも、さつま芋、南瓜、きのこ、りんご、梨、ぶどうなどを使用して秋を感じてもらいたいと思います。

空腹が一番のごちそう

どんなにおいしい食事を作っても、食べてくれない…なんてことはありませんか？食事に気持ちが向く一番のポイントはやはり空腹であることです。空腹であればちょっと苦手な献立でも食べてみようとする意欲も出て、美味しく食べられることもあるようです。子どもの食事を考える時は、献立だけでなく程よい空腹状態になるように環境を整えることが重要です。

☆ 空腹で食事をするポイント ☆

- ・ 食事とおやつの時間を決める。あそびは、室内でのゲームだけでなく、外に出て体を動かして遊ぶ。
- ・ のどが渇いた時は、なるべくお茶にする。
- ・ 夕食は早めに食べましょう。

夜遅くの食事は、消化器官の未発達な乳幼児期は特に負担が大きいです。

また、就寝時間も遅くなり、朝の目覚めが悪いため朝食も食べられなくなるなど、生活リズムが崩れます。



食卓のルールを教えよう

3歳頃になると、食事のマナーやルールを守り、家族や友達と会話を楽しみながら食べることができるようになります。この時期に食事の基本的なルールを教え、きちんとしたマナーを身につけることが大切です。

お家の方々も自分自身の食生活をお子さんと一緒に見直してみてください。

① 家族で一緒に食事をする。

団らんで、「心の安定」を図ります。食卓は子どもの心をキャッチできる絶好の場です。

② 食事の時にテレビは消す。

子どもが「食事に集中」できる環境を整えます。

③ 大人が見本を見せながら口を閉じて、よく噛んで食べます。なんでも楽しく美味しそうに食べましょう。

④ 毎日繰り返す

毎日繰り返される中で自然に身につくよう工夫しましょう。



誕生会



8月は「ひまわりケーキ」でした。

9月は「ライオンケーキ」！！



にこにこ広場



今月のメニューを考えてくれたのは、ゆうた君、こはさん、ゆうと君、たくま君です。



お知らせ

栽培・収穫したさつま芋を使って、10月12日に老人クラブの方々と一緒に芋煮を作ります。

※三角巾、エプロンの準備と爪切りをお願いします。

お腹がゆるい、手に切り傷がある時はお知らせ下さい。