

給食だより

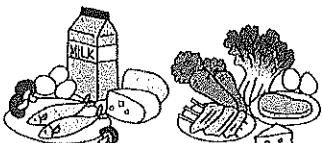
認定こども園 つるがしま白百合幼稚園
2023年（令和5年）8月号



ギラギラした太陽が照りつけ、益々暑さが厳しくなってきました。少し動いただけでもたくさんの汗をかき、体内の水分が想像以上に奪われているので、こまめな水分補給を心掛けましょう。

元気の基本は、「早寝・早起き・朝ごはん」です！生活リズムが崩れやすい時期でもあります。たくさん汗をかくと、水分不足だけでなく、エネルギー不足にもなります。食事もしっかり食べて、身体のリズムを整え、元気に夏を過ごしていきましょう！

食べ物への関心を高めよう！！



乳幼児期は好き嫌いが多い時期ですが、身近にある食べ物は、成長とともに抵抗なく受け入れができるようになります。また、食べ物に関わる様々な体験は子ども達の食べる意欲を育ててくれます。各クラスで育ててくれている夏野菜も、効果抜群のようです。苦手な野菜でも自分達が育てたものが使われていると分かると、頑張って食べてくれています。子どもの成長、興味、関心に合わせて子どもと一緒に食を楽しんでいきましょう！

ポイント①見る・触れる機会を増やす

★子どもが苦手な食材も食卓にのせる

→初めて見たり食べたりするものに対して恐怖感を持ちます。身近にあることで抵抗感が軽減され、それが好き嫌いを防ぐことへつながります。

★一緒に買い物にいく

→子ども達は色とりどりの野菜や、大きさや形が違う魚に興味津々です。時には食材に注目して、食べ物について話しながらお買い物してみてはいかがでしょうか。

★野菜をつくる

→自然との関わりや食べ物を作ってくれている人がいる事を学ぶ事にもつながります。

★食事作りに参加する

→お手伝いをすることで、自分自身がおいしく食べられるだけでなく、「自分ならできる」と自信をもって行動する力を育てくれます。

ポイント②食に関わる楽しい体験を増やす

★食べる行為が幸福な雰囲気の中で行われれば、幸福な記憶として思い

起こされる可能性が高まるそうです。食べ物に対する肯定的な感覚は、食への関心を高めてくれます。給食も楽しい時間になるように心掛けていきます。



食事は毎日欠かせないものです。お子様のお食事で心配なことや気になること、伝えておきたいことなど・・・何かありましたら、給食室へお声掛けください。