

5月 むゆうしょくだより

— 5月号 さいこうこどもえん —



新年度が始まり1ヶ月が過ぎ、子どもたちもそれぞれ少しずつ慣れてきているようです。園庭では、こいのぼりが元気に泳ぎ、こいのぼりに負けまいと元気な子どもたちの笑い声に包まれているこども園です。

この時期は、突然体調を崩してしまうことも多くなる時期です。規則正しい生活リズムや食生活を心掛け、子どもたちの表情や食欲などの変化に注意しながら体調に気を付けていきましょう。

～ 5月の目標 ～

★ 食べきれる量で、バランスよく、嫌いな食べ物をなくす工夫を心掛けましょう ★

幼児の場合 うまく咀嚼できなかつたり、初めての食べ物にとまどったり、苦味を感じるなどで、食べ物を嫌いになることが多いようです。食べやすい味付けや盛り付け、おいしそうに食べて見せるなどの工夫をしましょう。最初は食べきれる量で、『食べられた!!』という達成感が次回の食欲につながります。また、「これを食べるとお肌がつるつるになるよ～。これは力持ちになるよ！」などと、効能を考えてあげてもよいでしょう。

「子どもの好き嫌いの原因は？」

1:味覚の未発達

野菜などの苦味や酸味は本能的に嫌う味で、繰り返し食することで食べられるようになります。

2:経験不足による食わず嫌い

大人が美味しく食べる様子を見せるのも効果的です。

3:嫌いな経験が残っている

無理に食べたり、嘔吐など嫌な経験の記憶が原因になることがあります。

4:うまく咀嚼できずに苦手意識をもつ

発達段階に応じた咀嚼に合う食事を提供しましょう。

5:加工食品の日常的な利用

子どもの頃から、日常的にインスタントラーメンやスナック菓子などの旨味を強調した物を食べていると苦味や酸味といった味をもつ野菜等を味わえなくなります。

★ お子さんの好き嫌いをなくすために・・・ ★

子どもの頃は、好き嫌いが多くありますが、バランスのよい食事のために好き嫌いは大敵です。好き嫌いはすぐにはなくなりません。嫌いな物は無理強いせず、調理方法や盛り付けを工夫しながら食べやすい調理で少しずつ時間をかけて慣れさせていきましょう。



～ 4月の誕生会 ～

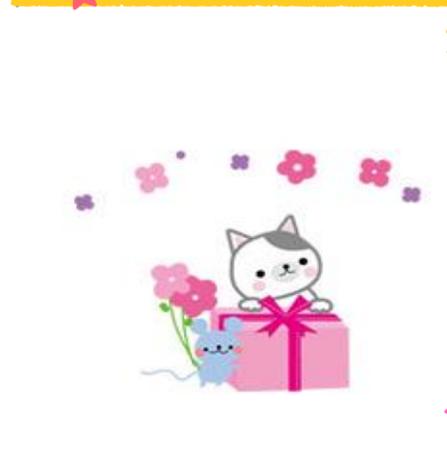


～ 誕生会メニュー紹介 ～

4月25日は誕生会でした。今月のメニューは、おにぎりマン・チキン南蛮・ツナサラダ・あおさのおすまし・プチプリンでした。子ども達が食べやすいようにご飯はおにぎりに、おかずは人気なチキン南蛮を作りました。喜んで食べる姿が見られて良かったです。来月の誕生会もお楽しみに！！



5月うまれののおともだちのしょくじふうけい



おたんじょうびおめでとう!