



5がつきゅうしよくだより

令和5年4月30日発行
土橋宝翠保育園

新年度がスタートしてから早くも1ヶ月が経ちました。子どもたちもだんだんと新しい生活に慣れてきて、毎日元気に過ごしているようです。環境が変わり、生活リズムが乱れがちな時期ですが、楽しい食事の時間の中で、好き嫌いをなく色々な食材を食べて、体調管理に気をつけましょう！



食べられる量で、苦手な食べ物を減らす工夫を

バランスの良い食事に、好き嫌いは大敵です。好き嫌いを減らすには、苦手なものを強制せずに、食べやすい味付けや盛り付け方の工夫など、味に慣れる方法を探してみることもきっかけの一つになります。最初は残さず食べられる量で、「全部食べた！」という達成感から次の食欲に繋がります。

◎味覚の未発達

野菜などの苦みや、酸味は本能的に苦手な味ではありますが、繰り返し食べることで慣れていきます

◎うまく咀嚼できずに苦手意識を持っている

噛み切れず、口になかに残ってしまうこともあるので、子どもの咀嚼機能にあった大きさに提供しましょう

◎嫌な経験が残っている

嘔吐してしまった経験があったり、無理強いされたことがあったりすると苦手意識が強くなってしまいます



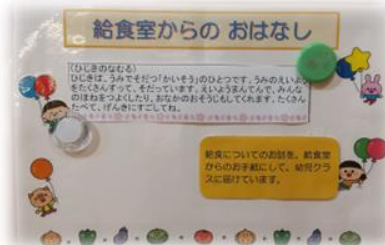
◎食わず嫌い

大人が、おいしそうに食べている姿を見せることも、効果的です

給食室からのお手紙



宝翠保育園では、幼児クラスに向けて、給食の時間にその日の給食の豆知識をお手紙として、クラスに届けています。小さなきっかけから苦手な食べ物にも興味を持ってもらい、少しずつでも好きな食べ物が増えていくといいなと思います。お手紙は、給食室の前に掲示してあるので、ぜひご覧下さい。




おいしいお米 できるかな？

立夏は、1年間で24等分した「二十四節気」の一つ。春分と夏至のちょうど中間、毎年5月5日頃にあたります。立夏には、「この日から夏が始まる」という意味があり、立夏を過ぎた頃から田植えが始まります。いま植えた稲がお米になってみんなの口に入るのは、秋から冬。待ち遠しいですね。



豆知識 ~旬の食材~

<p>●しらす いわしやうなぎ等の魚の稚魚の総称のことです。骨まで食べられるため、カルシウムが豊富です。そのため、成魚よりもカルシウムが多く含まれていると言われています。カルシウム以外に、カリウム、鉄、亜鉛、DHAなども豊富で免疫力を高め、老化防止の効果もあります。</p> 	<p>●そらまめ ほくほくとした食感と甘みが美味しいそらまめ。絵本「そらまめくんのベッド」でおなじみの野菜です。さやが上向きにつき「空を向いた豆」ということから空豆と名付けられたという説があります。 春は他にもパリッとした食感のスナップえんどう、料理の彩りだけでなく栄養豊富なグリーンピースなどがあります。</p>
---	---