

食育だより

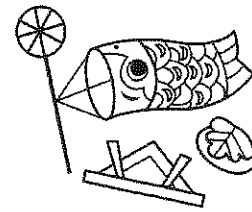


あじのさんが焼き



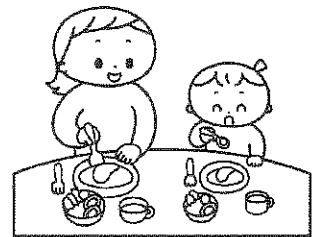
ひじきスパゲティ

園生活にもそろそろ慣れてきた様子ですが、この時期は突然体調を崩してしまう子どももいます。子どもたちの表情や食欲などの変化に十分注意しながら、体調管理に気をつけていきましょう。



食べきれる量で、嫌いな食べ物をなくす工夫を

乳幼児の場合、うまく咀嚼できなかつたり、初めての食べ物にとまどつたり、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。食べやすい味つけや盛りつけ、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、「食べきれた！」という達成感が次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〜。これは筋肉になるよ」などと、効能を教えてあげてもよいでしょう。



三角食べのすすめ

ひとつの料理を食べ終わってから次の料理を食べるといふ「ばっかり食べ」をしている子が多く見られます。好きなおかずだけを食べてお腹がいっぱいになり、苦手な物には手をつけずに残すことになってしまいます。好き嫌いをなくし、健康に育つために、バランスよく順番に食べる「三角食べ」(ご飯⇒汁物⇒おかず⇒ご飯…)ができるように、ご家庭でも声かけをお願い致します。

給食からのお願い

OURS baby では、食物アレルギーへの対応として、園で初めて食べる食材がないようお願いしております。登園前の食事の際も「初めて食べる食材」を摂取してからの登園は、登園後にアレルギー症状を発症する場合があります。その際は登園をお控えになるか、「初めて食べる食材」は摂取しないようお願い致します。



5月 こんだてひょう



2024年

baby 3歳未満児

Table with columns: 日曜 (Day/Week), 曜 (Day of Week), 昼食 (Lunch), おやつ (Snack), 赤: 血や肉になる (Red: Blood/Meat), 黄: 熱や力になる (Yellow: Heat/Strength), 緑: 調子をととのえる (Green: Balance), 栄養量 (Nutrition Amount). Rows 1-31 contain daily meal and snack details.

Summary table with 2 rows: 1か月の平均栄養量 (おやつ含む) and 1か月の目標量 (おやつ含む). Columns: エネルギー, たんぱく質, 脂質, 食塩相当量.

仕入れの状況により、メニューが変更する場合があります。どうぞご了承下さいませようお願いします。

