



食育だより

平成27年9月30日

かめき保育園

新米だー！！食欲の秋、スポーツの秋、読書の秋いろいろな秋がありますね。どんな秋がいいですか？できればぜーんぶ楽しみたいですね♪

暑い夏から解放され、朝晩は肌寒いくらいになりました。風邪をひかないよう衣服等で体調管理をして、冬に備えましょう



10月13日は給食弁当です☆

10月27日はお弁当です☆

13日は給食室でお弁当をつくります♪
園庭で食べたりテラスで食べたり楽しみですね。

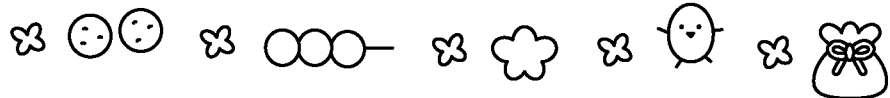
27日は園外保育のため**お弁当を持参してください**。子どもたちはお弁当がだ～いすき。何にしようかな？いろいろ考えるのも楽しみの一つですね。



おねがい

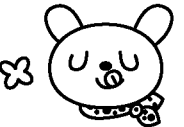
菌の繁殖を防ぐために
お弁当のふたは必ず
冷めてからして下さい。

**お弁当
アドバイス**



子どもが「食べたい」お弁当がいちばん！

むりやり嫌いな物を食べさせようとしてお弁当に入れると、その食べ物といやな気持ちとが連想ゲームのように結びついて、いっそう嫌いになる恐れがあります。できるだけ、子どもが「食べたい」という気持ちをもってもらえるようなお弁当が作れたら、好ましいですね。



調理体験のすすめ

配ぜんの準備、下ごしらえ、野菜の皮むき、ゴマをするなど、食材を自分で調理することで、食に対する親しみと感謝の念が深まります。ご家庭で食材に触れる機会を、できることから少しずつやってみましょう。

お手伝い活動の目安

子どもが食事の準備のお手伝いをする年齢の目安として、次の段階が挙げられます。

- 【3歳児】おはしやお茶わん・お皿、コップなどの簡単な配ぜん
- 【4歳児】自分の分の、食事の盛りつけ
- 【5歳児】家族みんなの盛りつけと配ぜん