



食育だより

平成28年9月30日

かめき保育園



夜、虫の声が秋の訪れを告げています。食欲の秋、読書の秋、芸術の秋などと言いますが、何をするにも気持ちのいい季節ということでしょう。皆様のご家庭ではどんな秋を過ごされますか??



☆子どもの食事と3つの条件☆

子どもの食事はただ単に栄養や調理についてだけ配慮すればよいということではありません。子どもの食欲は環境によっても影響を受けるので、落ち着いた雰囲気、食卓と思いやりのある手助けが望まれます。

また、食事マナーの基礎は幼児期に形成されるので食事マナーのしつけを怠ってはいけません。

このように子どもの食事は「良い内容」「よい環境」「よい食事マナー」の3つの観点からよりよい食事を与えるよう努めることが大切です。

☆子どもの食欲にはむらがある☆

幼児期は、乳児期に比べ身体発育のスピードが緩やかになるので、食欲も若干低下します。すごくたくさん食べたかと思うと、翌日にはこれといった理由もなく小食になるなど日によって食欲のむらが目立つようになります。これは幼児期特有のもので一時的な食欲不振は成長に影響を及ぼすものではないので、無理強いしないほうがよいのです。この時期は同年齢でも身体発達の差が激しく、食欲も個人差が大きいです。特に心配する必要はありません。

さんま

秋はさんまの脂が20%を超え、最もおいしい季節です。DHA や良質のたんぱく質やビタミン類も豊富です。口先と尾が黄色くなっているものが脂の乗りが良い証拠です。

10月28日(金)

♡お弁当日♡

「いたみ」が気になるときの工夫

・ハムやかまぼこなど加工食品であってもできるだけ加熱しましょう。ふたは冷めてからしましょう。



「毎月19日は共食の日」 会話を楽しみながらゆっくり食べる食事は、心も体も元気にしてくれます

