



入園、進級から1ヶ月が経ちました。はじめのうちは不安と緊張のためか、泣いてしまったり食欲のない子も見受けられましたが、新しい環境に少しずつ慣れ、毎日の給食やおやつをお友達と一緒に楽しく食べる姿が見られるようになってきました。



毎日があたらしい味覚との出会いです！

乳幼児期の食育が大切な理由のひとつに「味覚の形成」があります。子どもころの食生活は大人になってからの食生活に大きく影響してきます。特に苦手意識というのは簡単には修正できません。大人が自分で食事の内容を選択するときに、わざわざ苦手な食べ物を選択しませんよね。苦手な食べ物は食べなくてもいいという考え方もありますが、子どもころに少しずつでも食べられるようになっていけば、食品や料理の選択肢は自然と広がります。残飯や食品ロスが増えている世の中だからこそ、子どもたちにはなんでも食べられる子になってほしいなと思います。

4月に子どもたちの給食の様子を見ていて、食べたことがない食べ物や苦手な食べ物をひとくちも食べない子が多いと感じました。無理に食べさせるのはよくないですが、ひとくちだけは食べられるように「頑張って作ったから、ひとくちだけ食べてほしいな」「ひとくちだけ、一緒にたべてみようか？」というような声かけを、お家でもしてみてください。食べられた時にはたくさんほめてあげてくださいね👏💡

また、給食でもたくさんの料理、味にはじめて出会うと思います。お家でも、食べたことがないもの、苦手なもの、保護者の苦手なものなども積極的に食卓に並べ、子どもたちにたくさんのあたらしい料理や味との出会いの場をつくってみてください。



子どもたちにとっては待ちに待ったゴールデンウィーク！おでかけしたり、お家でゆっくり過ごしたり、楽しみ方はそれぞれですが、休日が続くと夜遅くまで起きていたり、ご飯を食べなかったり、お菓子ばかり食べてしまったりと、生活習慣が乱れやすくなります。

①早寝早起き ②朝昼夕のご飯をしっかりと食べる ③体を動かす

連休中はこの3つを意識してみてください🌟

生活習慣が乱れると、免疫力が低下して風邪をひきやすくなります。また、だんだん気温の上昇が予想されますので、こまめな水分補給をして熱中症や脱水症状にも注意し、元気に、楽しい連休を楽しんでくださいね❤️



5月5日はこどもの日

こどもの日は、法律で「子どもの人格を重んじて幸福を願い、母親に感謝する日」とされています。子どもたちの成長をお祝いする日として定着していますが、実は親への感謝も含まれているんですよ😊

こどもの日を含むゴールデンウィークには、家族でお祝いのパーティーをするのもいいかもしれませんね👏ぜひ、こどもの日には端午の節句の風習である、柏餅やちまきなどを食べてお祝いしましょう🍡

5月8日はこどもの日をお祝いした特別な給食とおやつを予定しています🎵おたのしみに♪

