



暑かった夏が過ぎ、過ごしやすい季節がやってきましたね。「食欲の秋」「読書の秋」…と、色々な事に集中できるいい季節ですが、天気によって気温差のある時期は、大人も体調を崩しやすい時期でもあります。体調管理に気を付けて過ごしていきましょう。

好き嫌い・食べない…どうして？

よく相談される質問で多いのが「好き嫌い」です。乳児～幼児期にかけては好き嫌いが出てくる時期。食べ物へのこだわりも成長の1つです。ただ食べない理由は「嫌い」なだけではなく、それがずっと嫌いな食品になるとは限りません。「食べない」理由としては、味や食感になじみがない(慣れていない)、食べにくい(かたさ・大きさなど)、こだわりや機嫌によっても違います。「食べない」とあきらめず、食べられる時が来るのを待ちながら、色々な方法でチャレンジしてみましょう!!

園では、野菜栽培やクッキングなどで食材に触れる機会を大切にしています。「収穫する」「作る」「食べる」をつなげていくことで、苦手なものが食べられるようになることもあります。また、沢山遊んでお腹がすくリズムをつくることや、みんなで楽しく食べること、大人が美味しそうに食べて見せることも大切な要素だと思っています。コロナ過でなかなか難しいところですが、ご家庭と協力しながら取り組みたいと思いますので、御協力よろしく願いいたします。そして、献立でも、多くの食材を知ってもらえるよう工夫をし、「食べられた」という経験をさせることで、食の幅を広げていけたらいいなと思っています。

三角食べを意識しよう!!



三角食べとは、ごはん・おかず・汁物を少しずつ順番に食べる食べ方です。好きな物だけを先に食べてお腹がいっぱいになり、苦手な物を残してしまうことがないように、栄養バランスのとれた食事を残さず、おいしく食べ進めるための食べ方といえます。また、日本の食文化である「口中調味」ができる食べ方でもあります。ただし、おかずの味付けが濃くなったり、汁で食べ物を流し込むような食べ方になったりしないよう気をつけましょう。

みんな大好き…あるけあるけ👏

毎月楽しみにしているあるけあるけ!園外に出て楽しんでくれることはもちろん、保護者の方に作ってもらうお弁当に子どもたちは大喜びです☆

時間がたっても美味しく食べられるお弁当のコツを紹介します。

①よく火を通し、冷めてから詰める。②彩りよく、赤・黄・緑があるとキレイです。③少し濃いめの味付けにすると、冷めても美味しく食べられる。④汁気は少なく。⑤空きすぎると動いてしまいますが、詰め込みすぎるとせっかくの味が隣に移ってしまいます。是非試してみてくださいね!!

毎月、目的地を決めて
出かけています!!