

5月 食育だより

青空の下、のびのびと泳ぐこいのぼりのように、外を元気に走り回っている子どもたち。進級・入園から1か月がたち、新しい環境にも慣れ、たくさんの笑顔が見られるようになりました。5月は「こどもの日」がありますね。子どもたちがみんな元気に育ち、大きくなったことをお祝いする日です。給食でも「こどもの日献立」でお祝いをしたいと思っています。

食べる姿勢を習慣づけよう

見た目はもちろん、食べ物の消化においても、食べる時の正しい姿勢は大切です。背中をまっすぐに伸ばし、背中が背もたれに付くように深く座ります。そして、足裏がしっかりと床につくようにします。簡単なようですが、この姿勢を長続きさせるのは難しく、普段から気をつけていないと身につかないものです。

床に足がきちんとつくかつかないかで噛む力に差がでてくるそうです。よく噛むことは顎が発達するだけでなく、脳の発達にも繋がります。

食べる姿勢を見直してみましよう！

安定した姿勢で 食べられるようにしましょう

- ・おなかとテーブルの間はこぶし1つ分あける
- ・直角に曲げた腕がテーブルにのる
- ・テーブルと太ももの間は握りこぶし1つ分あける
- ・足の裏がしっかりと床につく

給食のひとこま

いただきます
どうぞめしあがれ
おいしいよ
ありがとう

すみれ組さんも
幼稚園での給食に
慣れてきましたね。
たくさんの笑顔が
見られました♪

食への好奇心 が大事！

無理に嫌いなものを克服させるのは子どもにとっても大変なことです。好きなものを少しずつ増やしていけるようになるといいですね。

子どもの「好き」という気持ちに共感することや、苦手な物を大人がおいしく食べる姿を見せることが、「食べてみよう」という意欲につながります。

色々な食材に触れることが、子どもの食への興味を豊かにしてくれます。



ミートソース
スパゲッティ
モロナゲット
グリーンサラダ
牛乳
バナナ

