



# 給食だより



令和 5年  
ながさわ保育園

**新**緑が鮮やかなこの季節、新しい環境にも慣れ、給食やおやつもお友達と一緒に楽しく食べられるようになってきました。この時期、子供たちは体調を崩しやすくなっていますので、ご家庭での食事の栄養バランスに気を付け、十分な睡眠をとらせるように心がけましょう！



## 好き嫌いは成長の証



食べ物を好んで食べられるようになることは、言葉の発達と同じように**学習発達現象**です。生まれたときに母乳しか飲めなかった赤ちゃんが色々な食べ物を食べられるようになるには、食べ物との**初めての出会い**を繰り返しながら少しずつ食べられるようになっていく道筋が大切です。とは言っても、好き嫌いを克服するのが難しいと思っている保護者の皆様も多いのではないのでしょうか。今回は苦手な食べ物を食べやすくする工夫をご紹介しますと思います！

### 火を通してみましょう！

煮たり 茹でたり  
焼いたり

### 形を変えてみましょう！

ハートや星型など  
いつもと形を変えて楽しく

### 小さく切ってみましょう！

食べられるようになったら  
徐々に大きく

### 『だし』を使いましょう！

かつお節 昆布 煮干し  
しいたけなど

### 旬のものをたべましょう！

その時の旬の食べ物は  
おいしいものです

### 味付けを変えてみましょう！

ごま カレー ケチャップ  
マヨネーズなど

でも一番は・・・家族みんなで『おいしいね』と一緒に食べることですよ♪



## 生活のリズムをつくりましょう！

規則正しい食事には、生体リズムをつくる役割もあります。

生活のリズムをつくるための3つのグーとは、「元気に遊んだ後はお腹がグー！」

「おいしくご飯を食べていつもグー」「いっぱい遊んでおいしく食べた後はぐっすり眠ってグー」

家庭と保育園が協力して、子供の心地よいリズムを整えてあげられるといいですね。

遊んで、食べて、寝て  
毎日元気で楽しいな♪

いっぱい遊んで



お腹がグー



ベリーグー



おやすみグー

