

入園・進級から1ヶ月が経ち、新しい生活や環境にも慣れていくこの時季、子どもたちは楽しく園生活をおくっています。給食にも慣れ、いろいろな料理や食材をおいしく食べられるようになってきました。まだまだ、朝夕の気温差がありますので、体調管理にはくれぐれも注意して下さいね。

## 「食べる力を」育むポイント

規則正しい生活リズムは子どもたちの様々な力を育み、健やかな成長と発達を促します。心身が急激に成長する乳幼児期に「食べる力」を身につけていきましょう。「食べる力」は食べる意欲の基礎となり、生涯にわたって子ども達を守る力になります。

### ■朝ごはんを食べよう



朝ごはんを食べる事で、脳が活性化します。栄養バランスの良い朝ごはんから1日を元気よくスタートさせましょう。

### ■食べられる物を増やそう



見たり触ったりすることも食経験です。たとえ1回目は食べられなくても繰り返しメニューに取り入れることが大切です。少量でも口に入れられると良いですね。

### ■食事のリズムを持とう



「朝食・昼食・間食・夕食」のリズムを作りましょう。早寝早起きをして朝食を食べると、子どもの活動が積極的になります。適度にお腹が空くので食事のリズムが取りやすくなります。

### ■家族と一緒に食べよう



一緒に食事をしながら「人参はね、土の中で大きくなるんだよ」など、たくさん話して楽しい時間にしましょう。

### ■お手伝いをしよう



簡単な野菜の皮むきや、こねる作業、お茶碗の準備などを子どもと一緒に楽しみましょう。このようなお手伝いは、食への興味を広げます。

### ■朝日を浴びよう



約24時間で1周する人間の体内時計は太陽の光でリセットされます。朝日を浴びて体のリズムを整えましょう。

## 5月5日は端午の節句

この日食べる行事食には様々な意味が込められています。

- ・柏餅：柏の葉は新芽が出てくるまで落ちない⇒子孫繁栄
- ・ちまき：邪気を払うチガヤの葉で巻かれている⇒厄除け
- ・たけのこ：上に向かってスクスクと育つ⇒成長の祈願
- ・カツオ、ブリ：出世魚⇒将来の活躍を願う



今月の誕生会(5/23)メニューに  
新商品! イワシ入りハンバーグ  
デザートには柏餅が付きます  
お楽しみに!