

5月 給食だよ

給食では季節感を味わってもらうため、旬の食材を取り入れて献立を考えています。春が旬の野菜はアスパラガス・そら豆・たけのこ・キャベツなどたくさんあります。

お子さんの成長にあわせ、少しずつ旬の食材や新しい食材を取り入れてみましょう。



【食事の時間が楽しいものとなるようにしよう】

食事は落ち着いた雰囲気、安心できる大人と一緒に楽しくゆったりとした気持ちで進めることが大切です。0～2歳児は、まだマナーは二の次で大丈夫です。

大人が「食べさせる」ではなく、**子どもが「自分で食べたい」と感じる**こと。「**美味しいね」「全部食べられたね**」等、**和やかに会話をしながら食事しましょう**。

また、1歳半頃までは無理に食具を使わせようとせず、手づかみ食べ主体で進めます。子どもの手指の機能の発達に合わせてスプーンやフォークを使うよう言葉かけや介助をすることで、スムーズに食具食べに移行できるようにします。

★0才児1歳児クラスでエプロンが必要な場合は、園のシリコンエプロンを使用しています。

★今年もそろそろ、連携園（吉川つばさ保育園）の畑で、じゃがいも掘りに参加します。楽しみにしていてください

☆かむといいことたくさん☆

★あごを発達させる

かむ動作を沢山することで、あごの骨は丈夫になり大きく育ちます。

★虫歯予防につながる

良くかむと唾液の分泌が増えます。

唾液にはたくさんの酵素が含まれていて消化吸収をしやすくしたり、カルシウムと結びついて歯を強くし虫歯を予防してくれます。

（園では、食後の歯磨きは歯ブラシ喉つまり防止のためおこないません）

★脳を発達させる

脳が刺激されて血液の流れが活発になり、脳の機能が活性化されます。



●カミカミ食材●

きのこ類 油あげ せんべい、海藻類 豆類



楽しくカミカミ♪

食事中に「どんな音がするかな？」

「いい音がするね！」と声をかけると楽しみながら良くかんでくれています。

おやつには♪

おせんべいは保育園でも人気のいなりおにぎりもおすすです！

おいなりさんの皮を1cm角くらいに切り、ご飯と混ぜておにぎりにします。

とっても簡単で、おいなりさんの皮と一緒にご飯も良くかんでくれます！

ぜひ、おうちでも作ってみてください