



城保育園 3月の食育だより

卒園・進級を控えた子どもたちの表情は自信にあふれてキラキラと輝いています。1年間で身長・体重はどのくらい成長したでしょうか？3食の食事のバランスやマナーは守れるようになりましたか？ご家庭でも食事を振り返ってみましょう。



食生活をチェックしてみましょう



- ☆食事の前に手を洗えましたか
- ☆「いただきます」「ごちそうさま」を言えましたか
- ☆スプーンやお箸を使って食べられましたか
- ☆よく噛んで、味わって食べられましたか
- ☆3食決まった時間に食べられましたか
- ☆毎日タンパク質（肉-魚-卵-豆腐）・野菜・主食（ご飯-パン-麺）からバランスよく食べられましたか
- ☆食事の準備や片付けのお手伝いが出来ましたか
- ☆姿勢正しく食べられましたか
- ☆楽しく食べられましたか
- ☆朝ごはんは毎日食べましたか



7つ以上にチェックがつくように頑張りましょう！

12～18か月頃の離乳食(完了期)

- 食材
大人とほとんど同じものが食べられます。
- 味
薄味を心がけましょう。
- 形状
前歯が生えそろってきて、奥の歯ぐきでつぶして食べられる硬さにします。個人差があるので、歯の生え方、口の動きをよく見ましょう。
- 量
朝、昼、夕、おやつの4回で栄養をとります。
- 与え方
大人といっしょに食べます。手づかみが上手にできたら、スプーン・フォークを持たせます。

食材や料理に関心を持つ絵本

- 0・1・2歳児向け『やさいさん』
作／tupera tupera 発行／学研教育出版
「やさいさん やさいさん だあれ」のことばのあとに「すっぽん」と、びっくりするほど大きな野菜が現れる、楽しいしかけ絵本。テンポ良く、繰り返し読み聞かせましょう。
- 3・4・5歳児向け『じゃがいもポテトくん』
作／長谷川義史 発行／小学館
八百屋さんに並んだジャガイモの家族。山田さん、吉田さん…と次々に買われてしまったけど、思いがけない場所で再会します。夕飯にジャガイモをリクエストしたくなるかも!?