

食育だより

城保育園 4月の食育だより

ご入園、ご進級おめでとうございます。暖かな陽ざしがしらめく、新年度がスタートしました。新しい環境やクラスにワクワクドキドキしているお子さん達が元気いっぱい過ごせるよう、ゆったり見守っていきましょう。おいしい給食を用意して体調管理をサポートしていきたいと思ひます。



朝ごはんから始まる生活リズム



子どもの頃から規則正しい食習慣を身に付けると、生活リズムが整うだけでなく将来の生活習慣病予防になると言われています。まずは毎日、朝食を食べる事から始めましょう。朝食を食べると集中力が上がり、活動的に1日を過ごすことができます。他に排便習慣にも繋がります。また、朝食を食べる子どもは食べない子に比べて学力が高い事も報告されています。朝食を気持ちよく食べられるために、早寝早起きを習慣づけたいですね。朝食にはごはん・パンの主食を取る事が望ましいですが、食欲が出ないお子さんには果物や乳製品・スープなどから食べる習慣をつけましょう。



5~6か月頃の離乳食(初期)

●食材

おかゆから始めて、ジャガイモ、カボチャ、ニンジン、カブ、キャベツなど、くせのない野菜を与えます。慣れてきたら、たんぱく質源として、豆腐、白身魚などを与えていきます。

新鮮なもの、旬のものを選びましょう。

●味

味つけはせずに、素材の味だけにします。

●形状

ポタージュ状からジャム状へ進めていきます。

●量

1さじから始め、ようすを見ながら量を増やしていきます。

●与え方

大人が抱きながら与えます。

食べ残しを防ぐには？

少食や偏食、好き嫌が多い子どもには、量を少なめにしましょう。楽しく食べられることも大切です。好きなものを中心にに入れるのも良いでしょう。お弁当箱を開けたときに、興味をひくようなものを入れるのもOK！ お弁当で一番気をつけなければならないのが安全性。調理法や保存状態も考えて作りましょう。

