



城保育園 11月

日中の涼しさから沖縄の短い秋を感じます。気持ちの良い屋外で体を動かして体を温め免疫機能を高めましょう。



子どもの食べる量が気になる



1歳を過ぎて食べられるものが増えたり周りの友だちへ関心が向くようになるとみんなで食事をする時間が楽しい時間になります。よく噛んで食べているか、十分な食事を食べていると感じる子どもには「お腹いっぱい食べたね」「ごちそうさましようね」と満腹感を意識させる声かけをしましょう。

2歳を過ぎたら年齢に応じた適度な硬さや大きさを提供し、子どもがよく噛んで食べる工夫をします。それによって満腹感が得られるようになります。また、食欲は個人差が大きく、日常的に食べる量が少ない子どもに「食が細い」と悩む保護者もいるでしょう。成長とともに食欲は変化します。離乳期の子どもの場合口の中の感覚が敏感で、軟らかさを調節したり、とろみを付けるなど口当たりが変わるだけで食べる事があります。また、スプーンの材質が嫌だったり、食べさせるのが子どものペースに合わない事が原因になっている場合もあります。

1~2歳頃は自らの意欲で手づかみで食べる姿が見られるようになり、できる限り子どもの「やりたい」を尊重できるようにし手づかみで食べることから、食材の硬さとともに、口に入れらる量を学べます。その日の気分が食欲が変化するので、同じ食材を何度か試すことも必要です。

3歳以上になるとたくさん食べる子がいる一方で、少ないエネルギー量で足りてしまう子も見られるようになります。食べられる量を提供して完食できる達成感やおかわり出来る工夫もひとつです。何よりもみんなで一緒に食べる事が楽しいという経験を多く重ねる事を大切にしたいと思います。

(こどもの栄養 11月号より)



体をあたためて風邪予防

風邪のウイルスを防ぐには、免疫機能を高めること、身体をあたためることが大切です。ビタミン・ミネラルを十分にとり、バランスの良い食事をとることが風邪の予防になります。

- 身体をあたためるメニュー…鍋、おでん、うどん、雑炊、おじや、スープ・スープ煮、シチュー、グラタンなど
- 身体をあたためる食品…ネギ・ニラ・タマネギ・ショウガ・ニンニク・カボチャ・ゴボウ・ニンジン・ダイコンなど

