

# 食育だより

城保育園 3月

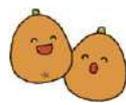
卒園・進級を控えた子どもたちの表情は、自信にあふれてきらきらと輝いています。1年間に身長や体重はどのくらい成長できたでしょうか？1年間のご家庭での食生活も子どもと共に振り返ってみましょう。



## 1年間の食事を振り返りましょう

この1年を通して、どれだけ旬の食材を味わえたでしょうか？春はなのはな、春キャベツ、夏はなすやピーマン、秋はくりにさんま、さつまいも、冬ははくさいにだいこん……園で収穫したものもあります。旬の味を知ることで、それぞれの食材が持つおいしさを、伝えていけたらと思います。また、三食の食事のバランスや食事のマナーは守れていたでしょうか？ご家庭でも1年間の食事を振り返ってみましょう。

- 食事の前に手を洗うことができた
  - 食事の準備や片付けを手伝うことができた
  - 「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつができた
  - 姿勢よく食事できた
  - よく噛んで、味わって食べられました
  - 楽しく食べることができた
  - 朝食をかかさず食べた
  - スプーンやお箸を上手に使えた
  - 1年で苦手な食材にチャレンジできた
- ※7 つ以上にチェックできるように頑張りましょう



## 手づかみ食べを しっかりさせましょう

10 か月ごろになると、食べ物を手づかみで食べようとする赤ちゃんが増えてきます。手づかみ食べは、「自分で食べる」ことのスタートですから、積極的にさせたいもの。ゆでたにんじんやトーストなどをスティック状に切ったもの、ひと口大のおにぎりやおやきなど、手づかみしやすいメニューを用意しましょう。手づかみ食べをしっかりとさせることで、自分で食べる意欲が育ちます。



## 便秘や下痢のときの食事

食物繊維が多い食べ物は便秘の解消に効果があります。ほうれんそうなどの野菜類やいも類、プルーンや柑橘系の果物などをメニューに加えましょう。水分を十分に摂ることも大事です。

一方、下痢のときは、おかゆやうどん、白身魚、豆腐など消化がいいものを与えましょう。肉類や揚げ物など脂肪を多く含むものや繊維質が多い海藻や根菜、乳製品や柑橘類は控えるようにします。

