

# 食育だより

城保育園 4月

ご入園、ご進級おめでとうございます。初めての集団生活や進級で緊張と不安がいっぱいという子どももいますね。様々な経験を通して、みんなで食べる喜びや食事に興味を持てるような環境づくりに努めて参りたいと思います。



## 1年間の食事の目標

### ☆0.1 歳児…よくかんで食べる

徐々に園での生活に慣れ、安心して食べられるようになります。

### ☆2 歳児…きちんと食べる

生活習慣の基礎が身につくようになり、朝・昼・晩の食事プラス2回の間食で食べるリズムを身に付けます。

### ☆3 歳児…なんでも食べる

保育者やお友達とのふれあいの中で、食べる事の大切さを知らせます。

### ☆4 歳児…楽しく食べる

食事時間での約束やマナーを身につけ、友達や保育者と共に食べる楽しさを味わうようにします。

### ☆5 歳児…みんなで食べる

年長児になった自覚を持たせ、食事作りや準備のお手伝いを通して年少児のお世話をする気持ちを育て、給食の尊さを実感するようにします。



## そしゃくと離乳食

離乳食は液体の食べものから固体の食べものへと移行する過程の大切な架け橋になる食事です。唇を閉じて口中のどろどろ食をこつくと飲み込むことは、生まれてから新たに学ぶ摂食行為です。

**7,8ヶ月ごろ** 刻みすぎて、口の中でばらつきまとまりが悪く、そのまま飲み込んでしまう事も。片栗粉でとろみつけたり柔らかく煮た野菜の煮物、1cm くらいに切って柔らかく煮たうどんなど舌で押しつぶせて、まとまりの良いものがそしゃくの練習に適しています。

**9~11ヶ月ごろ** 歯ぐきでつぶせないものや薄いものは苦手です。練り製品、レタスや葉野菜の葉部分・きゅうりなどは、処理できずに丸飲みや口の中に溜めるような食べ方を覚えさせることとなります。1.5 cmの長さに切った小松菜の煮びたし、茹でブロッコリーなど中期よりも固さや形が複雑で手づかみしやすい大きさのものをとり入れてみましょう。



## 朝ごはんにおすすめの食材

忙しい朝に料理をするのはなかなか難しいですが、脳を動かすエネルギー源になるご飯・パン・麺を食べるのがおすすめです。

具沢山スープとおにぎりがあると充分ですが、朝食欲がない子どもには果物や乳製品から食べる習慣をつけましょう。

