

## 城保育園 8月の食育だより

真夏の陽射しがキラキラと照りつける日が続いています。熱中症を予防するためにも、日中の長い時間の外出はできるだけ避けて、水分をこまめにとるように心がけましょう。外出時は帽子をかぶる、冷やしたタオルを首にかけるなどの工夫が大切です。



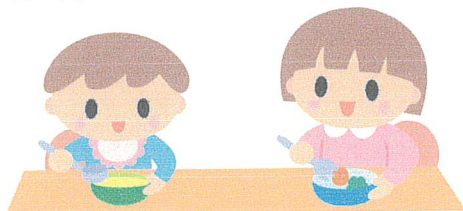
### 親子でクッキングしてみよう

年齢が小さくても、料理のお手伝いをやりたいと言ったら、体験させてあげましょう。初めはプチトマトを家族のお皿に盛り付けるなどから。野菜の皮むき、葉野菜をちぎる団子を丸める等々、大人にとっては当たり前のことでも、子どもには新しい発見の連続です。そして家族のコミュニケーションをとることで、食事がとても楽しくなります。自分で食材にふれ、調理すると親しみがもてます。馴染んだら苦手な食材も食べられる事もあるかもしれませんよ。



### 幼児食を始めよう

大人に食べさせてもらうことが中心の離乳食とは違い、子どもがひとりで食べる幼児食は、スプーンやフォークといった食器・食具を使う技術が身につきます。また、食べ物も形や味にさまざまな変化がつくため、食べることへの意欲をより育むことができます。離乳食の完了期を迎えたら、子どものようすを見ながら、幼児食へ移ってみてはいかがでしょうか。「幼児食はまだ早いな…」と感じたら、少し前の段階にまた戻ればよいのです。



### 菓子類の食べ過ぎに注意!

スナック菓子やクッキー、チョコレートなどの菓子類は、食べ過ぎると悪影響を及ぼすことがあります。

#### 食べ過ぎによる身体への影響

- エネルギー過剰摂取による肥満
- 塩分の過剰摂取
- うま味調味料による味覚と嗜好の発達への影響



#### 上手な与え方

- はじめにきちんと量を決める
- 袋から直接食べるのではなく皿に入れて与える

