

# 食育だより

園生活にもそろそろ慣れてきた様子ですが、この時期は突然体調を崩してしまう子どももいます。子どもたちの表情や食欲などの変化に十分注意しながら、体調管理に気をつけていきましょう。



## 食べきれぬ量で、嫌いな食べ物をなくす工夫を

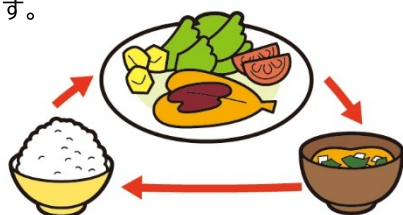
幼児の場合、うまく咀嚼できなかつたり、初めての食べ物にとまどつたり、苦味を感じるなどで、食べ物を嫌いになることが多いようです。食べやすい味つけや盛りつけ、おいしそうに食べて見せるなどの工夫をしましょう。最初は食べきれぬ量で、「食べきれた！」という達成感が次の食欲につながります。また、「これを食べるとお肌がつるつるになるよ〜。これは筋肉になるよ」などと、効能を教えてあげてもよいでしょう。



## 三角食べとは

ごはん（主食）、おかず（主菜）、汁物を順繰りに均等に食べる、日本の伝統的な食事作法です。1970年代の学校給食で普及し、ごはんとおかずを口の中で混ぜて食べることによる味の調和、栄養バランスの偏り防止、かむ回数の増加、早食い防止などのメリットがあります。

三角食べは、躰（しつけ）の要素が強いため、無理に強制する必要はないとされています。



## 子どもの日のお祝い

かしわ 柏の木の葉っぱは、新しい芽が出るまで古い葉っぱが落ちずについています。その様子から、「跡継ぎが絶えない」縁起かつぎとして食べられるようになったといわれています。

ご家庭でも、かしわもちを食べて、子どもの日をお祝いしてみたいはいかがでしょうか。行事を通して、日本の伝統文化を子どもたちに伝えてみて下さいね。

