



給食だより

令和4年8月
ながさわ保育園

いよいよ夏本番です！

連日の暑さにも負けずに子どもたちは元気に遊びよく食べています。とは言え夏場はどうしても食欲がおちてしまうものです。

食欲がないときは・・・

○食べることを強要しない

食事の時に部屋を涼しくして、楽しい雰囲気を作りましょう。

○規則正しい生活を・・・

食事時間に空腹間を感じるように決まった時間に食事や間食を。
早寝早起きを心がけ、十分な睡眠で体の疲れをとりましょう。

○子どもの好きなものを・・・

食器や盛りつけにも工夫し、興味をひくような食事にしましょう。



～ お酢と一緒に ～

- 疲れが溜まりにくい体を作る。
- あっさりしているので、一度にたくさんの野菜を摂取することができる。



～ 体を温める野菜と一緒に ～

しょうが・みょうが・にんにく・とうがらし

- 体を冷やす野菜と一緒に温める野菜を取ろう
- 薬味に使うものを炒め物に入れると効果的。



8月31日は、8（や）3（さ）1（い）とかけて野菜の日と呼ばれています。野菜は【1日350グラム】を目標に摂取することが勧められています。これは生の刻んだ野菜で両手に3倍位の量になります。野菜は1回の食事ですべてをとろうと考えず、朝・昼・夕の3食でまんべんなくとりましょう。

★どうして子どもは野菜が苦手なのか？



子どもの野菜嫌いにはいろいろな理由がありますが、その野菜自体は嫌いではなく食べにくいから嫌がるという事が多くあります。食べにくいから食べないことを『嫌い』だと決め付けず、食べやすいように工夫してあげてみましょう。苦手な野菜も、子どもの成長に合わせた大きさや固さにして食事に取り入れ、食べる経験を増やしていくと、少しずつ食べられるようになります。