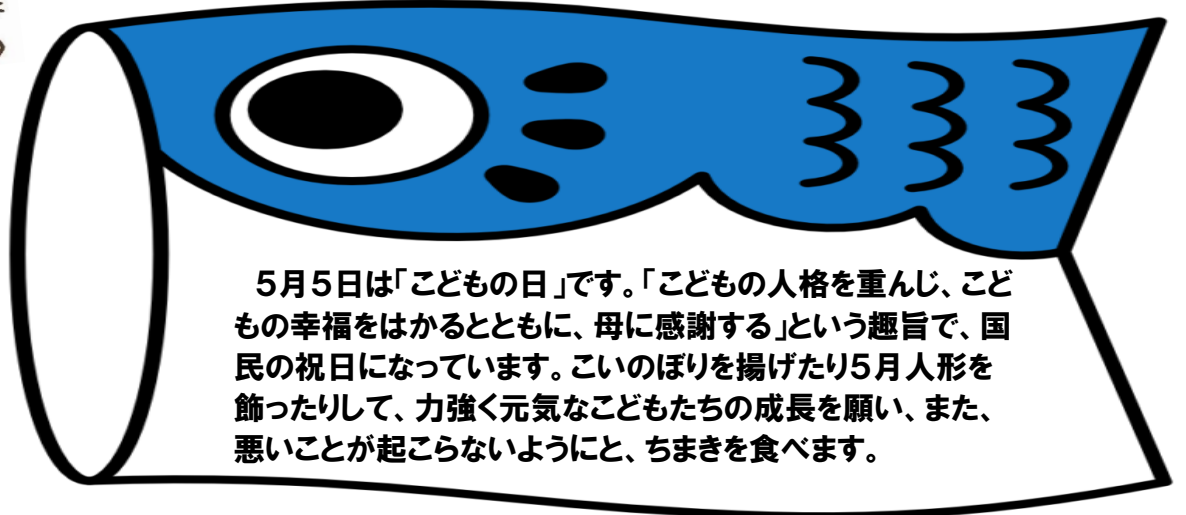
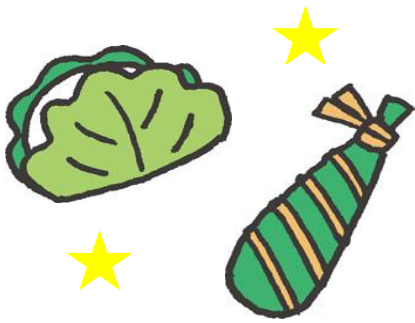




5月 給食だより



新年度が始まって早くも1ヶ月が経ちました。新しい環境にもだんだんと慣れ、笑顔で給食を食べている姿が多く見られるようになってきました。お家ではなかなかでないお野菜や料理も少しずつ克服できていけるといいなと思います(^)

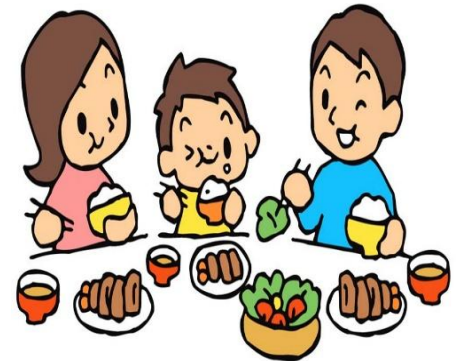


5月5日は「こどもの日」です。「こどもの人格を重んじ、こどもの幸福をはかるとともに、母に感謝する」という趣旨で、国民の祝日になっています。こいのぼりを揚げたり5月人形を飾ったりして、力強く元気な子どもたちの成長を願い、また、悪いことが起こらないようにと、ちまきを食べます。



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、苦味を感じたりすることなどで、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付け、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、効能を教えるだけでも良いでしょう。



★あいさつの大切さ★

私たちは、自然の恵み、生き物の命をいただき、自分たちの命をやしなっています。食事の前には感謝の気持ちを込めて「いただきます」とあいさつをします。そして、食事の後には、食材を育てたり、集めたり、料理を作ったり、駆け回ってくれた人に「ありがとう」という意味を込めて「ごちそうさま」とあいさつをします。家族がそろってあいさつをし、感謝の気持ちと食べ物を大切にすることを育みましょう。



与え方にひと工夫

柔らかい物ばかりを与えたり、食べ物を細かくしすぎたりすると、丸飲み、吸い食べのくせがついてしまいます。特に、離乳食も後期に入った1歳児から完了期を過ぎた2歳児の食事には、噛むことを意識して与え方にひと工夫してみましょう。スティック状のものを用意し、手づかみで噛み切って食べる練習をしながら、「カリコリ」「バリバリ」などの食感の違いを楽しむと良いでしょう。

