



# 給食だより



令和6年5月1日  
なかよし乳児保育園

寒暖差も少しずつ和らぎ、木々の緑がひととき鮮やかな季節となりました。

子どもたちは、新しい環境にも慣れて元気に遊んでいます。疲れが出て体調を崩しやすい季節でもあるので、食事のバランスに気をつけながら十分な睡眠をとり、元気に登園できるようにしましょう。

## 幼児期の好き嫌いとうちに付き合いたい楽しい食事に！

幼児期の好き嫌いは変化するものです。食べられなかったものが食べられるようになったかと思うと、食べられていたものが食べなくなるなど、悩みはつきません。食欲のムラで、好き嫌いを主張することがあるので...

- ①生活リズムを規則正しくすること
- ②食前はお腹がすくようにすること
- ③一緒に食べる人がいること

などに配慮しましょう。また、食べることに集中できるように、食べるところの近くにおもちゃを置かない、テレビをつけないなどにも配慮して、楽しい食事時間にしたいですね。



## 旬の食材

♪ご家庭でも調理してみてください♪

### ☆アスパラガス

アスパラガスの名前の由来である、アスパラギン酸は、血圧を下げ、免疫力を高め、疲労回復に役立ちます。

### ☆新玉ねぎ

春の玉ねぎは、水分が多く軟らかく、辛味も少ないのでそのまま生食でも美味しく食べられます。血液をサラサラにもしてくれます。



## =給食室より=

毎日、子どもたちが給食を食べている様子を見ています。

食事には個人差があるので、できる限り一人一人にに応じて、量や形状を調節したり、苦手な食材にチャレンジしている姿を励ましたりしながら、子どもたちが楽しく喜びを感じられるように援助していきたいと思ひます。

「おいしい」という言葉を聞くと、これからも調理方法を工夫して、提供できるように努めていきたいと改めて感じています。

