

給食だより

令和4年5月1日
北九州市小倉社会事業協会
高坊保育園

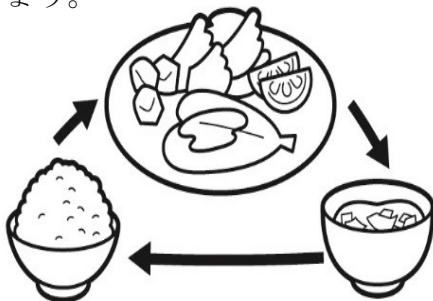
新緑がまぶしく清々しい季節になりました。新年度の園生活にも少しずつ慣れてきた子ども達ですが、暑さから疲れを感じたり、体調を崩したりする姿が見られる時期でもあります。子どもの表情や食欲などの変化に十分注意しながら、体調管理に気を付けていきましょう。



バランスの良い食べ方とは？

ひとつのお皿の料理を食べ終わってから次のお皿へと、「ばっかり食べ」をしている子どもを見かけることがあります。

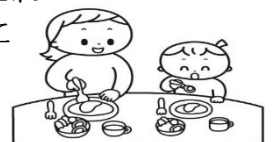
苦手なものには手をつけなくて、好きなおかずだけでおなかいっぱいにならないよう、バランスよく順番（ご飯⇒汁物⇒おかず⇒ご飯…）に食べるができるように、ご家庭でも食事の時に声かけしながら食べましょう。



嫌いな食べ物をなくすには

幼児の場合、うまく咀嚼できなかつたり、初めての食べ物に戸惑い苦味を感じたりすることで、偏食（苦手な食べ物）になることがあります。偏食や苦手意識を減らすためには、食事の彩りを良くする・子どもが食べきれぬ量にする・大人がおいしそうに食べて見せるなどの工夫をすることで、「食べきれた！」という達成感を持ち、次の食欲につながります。

年齢が高い子どもは一緒に調理をしたり、野菜を育てたりする機会を持つことで、食への関心にもつながりますね。「これを食べると元気になるよ。」「これを食べると筋肉もりもりになるよ。」などと、話してあげてもよいでしょう。



旬の野菜「グリーンピース」

生のグリーンピースが店先に並ぶのは、4月～6月の春から夏の初め頃です。グリーンピースは、マメ科の植物であるエンドウのことで、花が咲いた後のさやの中にできる未熟な種子です。栄養的には、たんぱく質とビタミンがバランスよく含まれ、食物繊維も豊富で健康によい食べ物です。

料理としては・・・ピースご飯・煮豆・カレーなど

同じ仲間には・・・スナップエンドウ・さやいんげん・そら豆など

