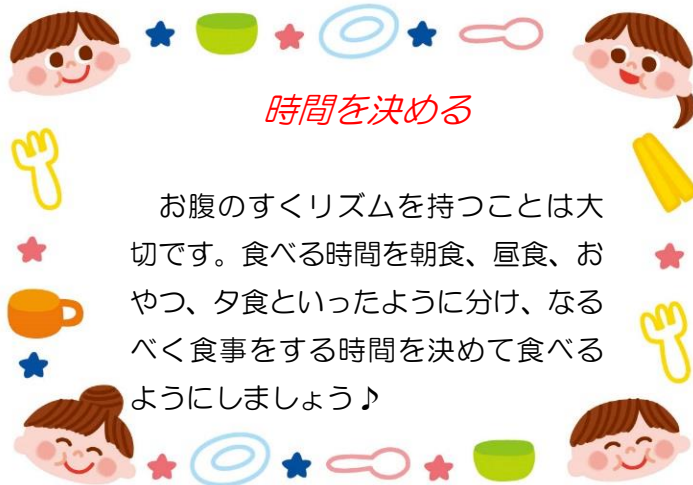




4月の給食だより

新年度がスタートしました！

4月になり、環境の変化によって食欲や食事の姿勢が変化することがあります。子どもにとって食事とは単に栄養を摂るだけでなく、食習慣や味覚の形成、また基本的な生活リズムを整えるという側面もあります。思い通りに食べてくれないときもありますが、まずは環境を整えてあげて楽しい園生活を過ごしましょう♪



時間を決める

お腹のすくりズムを持つことは大切です。食べる時間を朝食、昼食、おやつ、夕食といったように分け、なるべく食事をする時間を決めて食べるようにしましょう♪



加工食品は控える

加工食品や市販品、また外食には塩分や添加物などが多く含まれます。そのような食事ばかりに偏ってしまうと、普段の食事が物足りなく感じてしまいます。加工食品や外食は特別な日にするなど適度にしましょう♪

間食はお菓子とは限りません

おやつというと「甘いもの」というイメージがありませんか？おそらく、子どもは甘いものが好きなので好きなものをおやつにしようと考えたり、手軽に済ませようと市販のお菓子をを用意したりすることから「お菓子＝おやつ」というイメージがついたのではないのでしょうか。間食は食事で不足している栄養を補うわけですから、食事で摂りにくいものであれば何でも大丈夫ですよ。



☆楽しい食卓を心がける☆

食卓が楽しいと感じることで、食べること＝楽しいと感じることができます。嫌いなものを食べたら褒めたり、その日あった出来事を話題にしたりするなど、子どもと話す機会をつくることで楽しい食卓を築いてあげてください♪

