

# 給食だより

令和3年5月号 東保育園



## 食べきれる量で、 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、初めての食べ物に戸惑ったり、苦みを感じるなどで、食べ物を嫌いになることが多いようです。食べやすい味付けや盛り付け、おいしそうに食べて見せるなどの工夫をしましょう。最初は食べきれる量で、「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、「これを食べるとお肌がツルツルになるよ〜」「これは強い筋肉になるよ」など効能を伝えてあげてもよいでしょう。

### バランスの良い食べ方 「三角食べ」



ひとつのお皿の料理を食べ終わってから次のお皿へうつる「ばっかり食べ」をしていると、苦手な物には手を付けないうで残したり、好きなおかずだけでおなかがいっぱいになってしまうこともあります。

そうならないようにバランスよく順番に食べる「三角食べ」（ご飯→汁物→おかず→ごはん・・・）ができるように、ご家庭でも声掛けをお願いいたします。

### 旬の食材 たけのこ

たけのこが土から顔をのぞかせる季節になります。たけのこはエネルギーが少なく、食物繊維やたんぱく質を多く含んでいます。たけのこごはん、煮物、すまし汁など、旬の味をぜひご家庭でも味わってみてください。



### おやつ紹介



おからドーナツ



ブルーベリーマフィン



ピザパン



焼きおにぎり



ごませんべい

とある、一週間のおやつメニューです。おやつは一度にたくさんの量を食べられない子ども達のために、第4の食事と考え、なるべく甘いものやスナック菓子でないものをと考えています。ドーナツやマフィンは手作り、甘さ控えめです。

☆園の掲示板で、毎日の献立を紹介しています。ご覧ください。