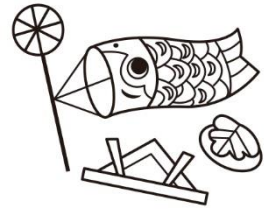


村雨こども園での生活にも少しずつ慣れてきた様子ですが、疲れが出てしまい、体調を崩してしまう子もいます。子どもたちの表情や食欲などの変化に十分注意しながら、毎日元気に登園できるよう体調管理に気をつけていきましょう。



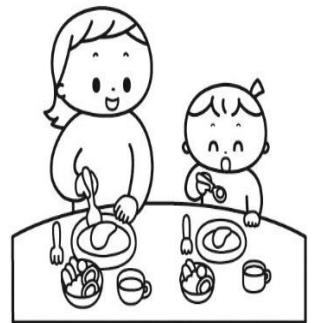
食べきれる量で、嫌いな食べ物をなくす工夫を

子どもの場合、うまく咀嚼できなかつたり、初めて食べる食材にとまどつたり、苦味を感じるなどで、食べ物を嫌いになることが多いようです。

食べやすい味つけや盛りつけ、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、苦手な食べ物を克服することができます。

最初は食べきれる量を盛り付けして、「全部食べられた!」という達成感が次回の食欲につながります。

また、「これを食べると風邪をひきにくくなるよ、この食べ物は身体が大きくなるよ」などと、栄養のはたらきを教えてあげてもいいでしょう。



三角食べのすすめ

給食の時間にクラスへ行くと、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」をしている子をよく見かけます。

好きなおかずだけでおなかいっぱいにならないよう、バランスよく順番に食べる「三角食べ」（ご飯⇒汁物⇒おかず⇒ご飯…）ができるように、ご家庭でも声かけをお願いいたします。

朝ごはんを食べましょう

朝食は、体にプラスなことばかりです。

- 体温を上げることで体が活動的に。
- 血糖値を上げて脳にエネルギーを。
- 噛むことで、脳が目覚める。
- 1日の食品数が増える。
- 胃腸が活発になり、便秘解消に。