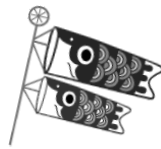




2021年度 5月号  
ゆらりん自由が丘保育園 給食室



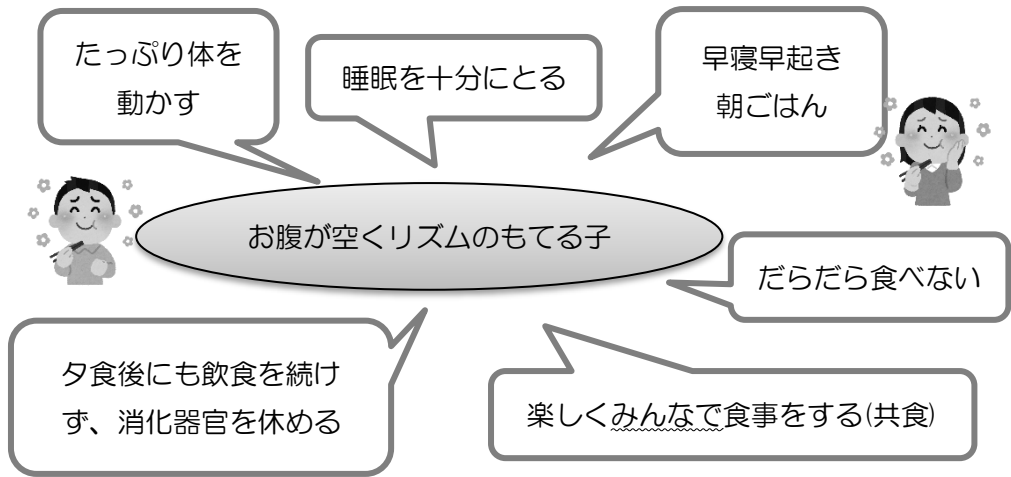
暖かな日差しが気持ちのいい5月となりました。太陽の光を浴びると体内で丈夫な骨の形成に必要なビタミンDが生成されますので、お部屋の中でも日当たりのよい場所で日光浴するのがおすすめです。



### お腹の空くリズムの持てる子



保育園には「保育目標」と同じように「食育目標」があります。その中のひとつに『お腹が空くリズムのもてる子』という目標があります。生活にリズムをつけ、お腹が空き、食事をおいしく楽しむために大切にしたいことです。ぜひご家庭でもこのリズムを持てる生活になっているか、確認してみてください。



生活リズムを整えることで、自ずと意欲的に食べ、たくさん活動するようになります。

特に乳児にありがちな「食事時間が長い」というのも、お腹が空いていないために、結果として食べるスピードが遅くなってしまい、だらだら食べるにも繋がってしまいます。

また、リズムを整えるために注意したいことのひとつとして、おやつを量にかけよう。食事の時間を規則的に整えたとしてもお腹が空いていなければ、食べてくれない、食事時間が長引く、といったお悩みにつながりやすいです。

### 【朝ごはんを食べよう！】

元気に活動をするためには、寝ている間に消費した脳と身体のエネルギーを“朝ごはん”でしっかりチャージする必要があります。ひと工夫して、栄養も食べやすさもアップしてみませんか！？

かかせない  
エネルギー源

#### 主食

- ごはん
- おにぎり
- トースト
- ロールパン
- シリアル
- パンケーキ

#### 食べやすくする工夫

- スティックの形にする  
(↑パン、りんご、きゅうり等)
- ピンチョススタイルにする
- スープにする



#### 「食べたくなる」を引き出す工夫

- 買い物に行った時にカゴにいれてもらうお手伝い
- 買い物での言い当てごっこ
- おままごと、食べ物のでてくる絵本の読み聞かせ
- お皿に盛りつけてもらうお手伝い
- 子どもに食べたいものをリクエストしてもらう

