

5月のきゅうしよくだより



ゆったり楽しく過ごしましょう



新年度が始まって1か月がたちました。

園生活もそろそろ慣れてきた様子ですが、この時期は突然体調を崩してほう子もいます。

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中つた楽しく食事ができるように配慮していきたいと思ひます。



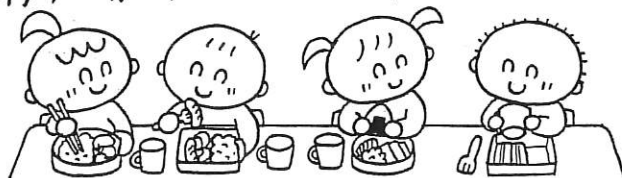
食中毒予防～お弁当について～

これからの季節、温度や湿度が上がってくると気になるのが食中毒。特に胃腸が未発達な幼児のお弁当は、衛生管理が非常に重要です。

お弁当に入れるおかずはいつもより(っか)加熱することを心がけましょう。

また貝菜えのよいレタスなど葉物野菜での1cm切りは、おかずの塩分によって野菜から水分が出て食中毒のリスクが高くなります。

冷蔵保存が必要なヨーグルトやプリン等もお箸かめできません。



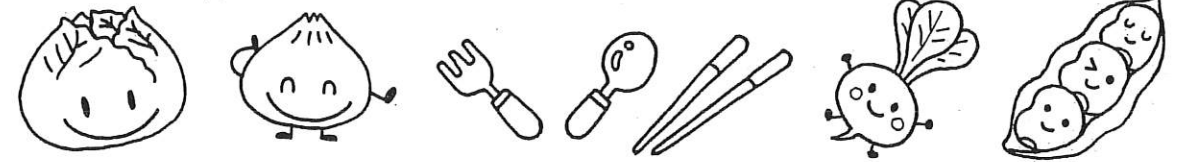
嫌いなものを少なくする(味覚を育てる)

バランスのよい食事に好き嫌いは大敵。

幼児の場合はうまく咀嚼ができなかつたり

経路不足による「食べず嫌い」が原因のことが多いものです。調理法や盛り付けを工夫しながら味に慣れる方法を提示しましょう。

「楽しい食事づくり」を心がけることが大切です。



子どもと一緒に配膳をととのえる機会を



カレーライスやパスタ、丼物といった1皿で済む献立や家族全員のおかずを大皿に盛りつける大皿盛りなどが増えているようです。また、みそ汁が食卓に並ばない家庭も増えてきています。

時には、一汁三菜の献立にして、お子さんと一緒に配膳をしながら、茶わんやおわん、はしの正しい置き場所について話をしてみたいかがでしょうか？

食器はていねいに扱うように伝えてください



食器は、3歳以上になったらプラスチック製ではなく、できれば陶磁器の食器を使うようにしてみませんか。陶磁器の食器は割れるので心配かもしれませんが、お子さんに食器を乱暴に扱って欠けてしまったり、割れてしまったりすることを話してください。食器は、やさしくていねいに扱うように伝えていきましょう。