



広徳保育園
2024年8月1日

8月31日は、野菜（や・さ・い）の日です。1日の成人野菜摂取量の目標は350gです。子ども達は成人の半分くらいの量を食べれるようになるといいですね。

保育園で栽培している夏野菜も、収穫の時期を迎え、子ども達が嬉しそうに給食室に届けてくれています。給食のメニューに入っていると苦手意識もなくなり食べられる時もあるようです。



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、苦味を感じることで、とまどい、嫌いになったりす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しましょう。最初は食べきれる量にして「食べきれた!」という達成感をもて次回の食欲につながります。

また、「これを食べるとお肌がつるつるになるよ。これは筋肉になるよ」などと、効能を教えてあげてもよいでしょう。

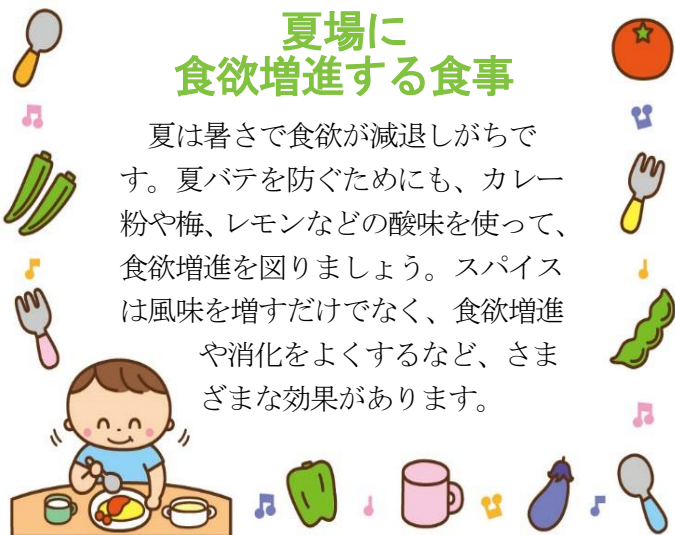


水分補給は
こまめに



夏場に 食欲増進する食事

夏は暑さで食欲が減退しがちです。夏バテを防ぐためにも、カレー粉や梅、レモンなどの酸味を使って、食欲増進を図りましょう。スパイスは風味を増すだけでなく、食欲増進や消化をよくするなど、さまざまな効果があります。



どうもろこしの皮むき

子ども達の大好きなどうもろこし。黄色い粒は、見たことも食べたこともありますが、実の数だけある長いヒゲ、緑の皮までついた丸ごと一本のどうもろこしを見たことがない子どももいるでしょう。先月はゆり組、ばら組に皮むきをしてもらいました。「はやくたべたい」「かたい」などと言いながらとても上手にむいてくれました。

