



5月



2025年5月1日
北九州市小倉社会事業協会
おぐまの保育園

入園してひと月が過ぎたこの頃、集団生活が始まるとどうしても避けられない感染症でのお休みが目立ちます。食欲がないときでも水分だけは十分にとるようにしましょう。少し回復してきたら、消化の良いうどんやおかゆなどから食べ始めましょう。



栄養バランスを考えた 食事を心がけて



子どもの食事は、「何を」「どのくらい」食べさせるかがポイントです。3～5歳児の1日の食事は、主食：ごはんなら3～4杯、主菜：肉・魚・卵・大豆料理なら3皿程度、牛乳・乳製品：牛乳なら1本程度、副菜：野菜料理4皿程度、果物：みかんなら1～2個が目安とされています。肉類や油脂の多い料理にかたよったり、野菜不足にならないよう、栄養バランスを考えた食事を心がけましょう。



食べきれる量で、嫌いな食べ物をなくす工夫

幼児の場合、うまく咀嚼できなかったり、初めての食べ物に戸惑ったり、苦みを感じるなどで、食べ物が嫌いになることが多くなるようです。食べやすい味付けや盛りつけ、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つるつるになるよ～。」「これは筋肉になるよ」などと、効果を伝えてあげてもよいでしょう。



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した。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。

