

進級して1か月がたちました。それぞれのクラスも生活にもようやく慣れて、昼食も友達と仲良く楽しく食べるようになりました。

一方、少し疲労がたまって、食欲がいくぶん低下する傾向がみられるかも知れません。これは一時的なものですから心配されなくても大丈夫です。

ご家庭での食事は、量は少なめでよいですから、料理の品数を増やして栄養のバランスをとるようにして下さい。

★健康づくりのための上手な食べ方

- ①しっかり、朝食
- ②厳守！腹八分目
- ③からだのリズムに合わせて！
- ④よくかんで楽しくゆっくりと



★子どもを野菜好きにするには

子どもを野菜好きにするには、食べても、食べなくても、何度も繰り返し食べることを学習させることです。

ただし、次のことに十分心配りをする必要があります。

- 最初のうちは、においや香りの強いもの、ピーマンやきゅうりなど繊維の多いものは避けます。
- にんじんやかぼちゃなど、煮ると軟らかくなるものから順次慣れさせます。
- たまねぎなど刺激成分のあるものは、細かくきざんで、肉料理に混ぜる、少量のバターでよく炒め煮するなどします。
- 4歳児までは、野菜の天ぷらなどは、必ず、子どもの分は、材料を薄く、小さく切り、また、形も小さく揚げましょう。



★食物繊維は過不足なく

最近、食物繊維が健康や病気の予防に大切な役割を果たしていることが注目されるようになってきました。

しかし、食物繊維の働きはよいことばかりではありません。ある種の食物繊維は、カルシウム、鉄、亜鉛、ミネラルの吸収を妨げる性質があるので、とり過ぎてもいけません。

楽しい話題でゆっくり食べる

日本人は昔から、”早飯食い”といわれてきましたが、それでは、食べもののおいしさを味わうことができないばかりか、満腹中枢も働く間がないため、食べ過ぎになりやすく、肥満の原因ともなります。

何かと心せわしい現在の社会ですが、健康づくりとストレス解消のためにも、せめて食事の時間くらいは余裕をもって、ゆっくり味わって楽しく食べるようにしたいものです。

5月11日の誕生会には、繊維質が豊富な旬の食材を使って竹の子ごはん、デザートには、ヨーグルトゼリーを取り入れました。

18日には、よもぎ団子作りを予定しています。以上児は散歩に出かけた時によもぎの葉を摘んできて今から準備しておばあちゃん達と作るのを楽しみに待っています。