



5月

くまの子倶楽部

2019年5月

園生活に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しまう子どももいます。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、体調管理に気をつけていきましょう。



### 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、初めての食べ物にとまどつたり、苦味を感じるなどで、食べ物を嫌いになることが多いようです。食べやすい味つけや盛りつけ、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。「食べきれた！」という達成感が次の食欲につながります。

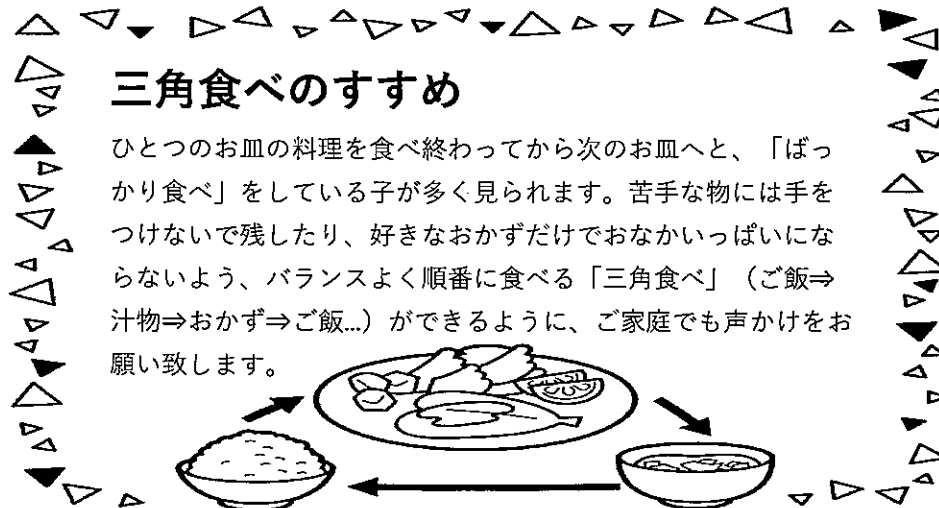
また、「これを食べるとお肌がつるつるになるよ〜。これは筋肉になるよ」などと、効能を教えるあげてもよいでしょう。



… たべものなぞなぞ …  
ごはんをたくさん食べると  
でてくるパイってなあに？

なぞなぞの答え

おなかいっぱい



### 三角食べのすすめ

ひとつのお皿の料理を食べ終わってから次のお皿へと、「ばっかり食べ」をしている子が多く見られます。苦手なものには手をつけないで残したり、好きなおかずだけでおなかいっぱいにならないよう、バランスよく順番に食べる「三角食べ」（ご飯⇒汁物⇒おかず⇒ご飯…）ができるように、ご家庭でも声かけをお願い致します。



### おまめだいすき

これから初夏に向けて、いろいろな豆が出まわります。青々としたさやは強くなっていく日差しの下でぐんぐん成長していきます。

今月の食育はその中で「そらまめ」と「グリーンピース」を使います。どのまめも独特の風味から苦手なお子さんもあるかもしれませんが、ビタミンB2を多く含んだ栄養満点の食材です。

