



# 5月の給食だより

新学期が始まり、1ヶ月が経ちました。子ども達も園生活に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いやすいです。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、体調管理に気を付けていきましょう。



## 食べきれる量で、嫌いな食べ物もなくす工夫を

とカ例の場合、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、苦味を感じることで食べ物を嫌いになることが多いようです。食べやすい口付けや盛り付け、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を自己満足しましょう。「食べきれた!」という達成感が次の回の食欲につながります。

また、「これを食べると風邪をひきにくくなるよ。食べると力持ちになれるよ。」などと交機能を教えてあげるのもいいと思います。



## 食事はマナーよりも楽しさ優先で

食事は、楽しく食べることが一番です。0〜2歳児は、まだマナーは2の次で大丈夫です。大人と一緒に食卓で、和やかに会話もしながら食事しましょう。食べこぼしが気になる場合は、テーブルの下にシートを敷きましょう。



## 食が楽しい子や、むら食へには...



食べる量には個人差があります。少食でも、成長曲線に適合していて、バランスよく食べていれば心配いりません。また、子どもは、その時の気分で食欲が変えることもあります。2〜3日単食でナタールで食べていれば、むら食へは気にして大丈夫です。