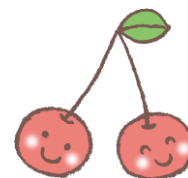




# 食育だより



## ★ みんなで食べる園の食事 ★

園での食事は、大勢で食べる醍醐味(だいごみ)があります。それだけでなく、みんなで食べる楽しさを味わい、食べ方やマナー、準備やあとかたづけの仕方などを学ぶ時間にもなります。ご家庭でも変化が見られると思いますので、食事を通して子どもの成長を一緒に見守っていきましょう。



## 離乳食

### 離乳食を始める目安

離乳食を始める目安は5~6か月です。

- ・首がしっかりとすわっている。
- ・支えてあげると座ることができる。
- ・ごはんに興味を示している。
- ・スプーンを口の中に入れても、押し出すことが少なくなる。

このような様子が見られたら、離乳食をスタートしていきましょう。



## 旬の食材

### 春キャベツ

春キャベツは寒い時期のキャベツに比べ、葉っぱの巻きがゆるく、やわらかいのが特徴です。一玉を持ってみても、ずっしりとした重さはありません。葉っぱがやわらかいので、サラダや浅漬けなどに適しています。加熱するときは、さっと火を通す程度でいいでしょう。

## 登園前に体調チェックを!

- 顔色はいいですか?
- 食欲はありますか?
- 食事の量は充分にとれましたか?
- 水分はとれていますか?
- うんちは出ましたか?
- 鼻水・咳・発疹などは出ていませんか?

気になることがあれば保育者にお伝えください。



## 親子で学ぶ食の基本

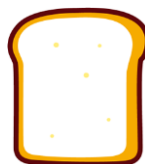
### 元気のもとになるエネルギー

体や脳のエネルギーのもとになるのは、ごはん・パン・めんなどの主食で、炭水化物が多く含まれています。1日を元気に過ごし、体が大きく成長していくためには、エネルギーのもとになる食品をしっかりとりすることが大切です。



ごはん

日本人が昔から食べてきたごはんは、はらもちがよく、主菜・副菜・汁ものとの組み合わせで栄養バランスがとりやすい。



パン

手軽に食べられるが、はらもちがごはんより悪く、脂質や糖質がごはんより高いので、選び方やおかずの組み合わせに注意が必要。



めん

めんの種類や調理法で様々な献立が楽しめるが、めん料理だけだと栄養バランスが偏りやすい。具たくさんにするなどの工夫が必要。