

# ☆Kitchen letter☆

H29年4月 栄養士 高橋 智美

## 入園・進級おめでとうございます。

暖かい日が少しずつ増え、春らしくなってきました。

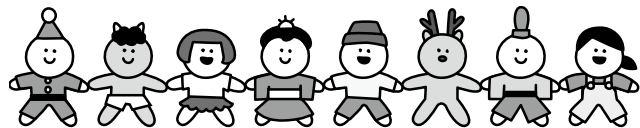
新しいお友達、新しい0歳児を迎え、新年度のスタートです。

キッチンでは、子供たちの様子を見ながら、安全でおいしいランチと心掛け楽しい食事や、様々な食に関する体験を通じて食への興味が持てるような環境づくりをしたいと思います。

また、入園・進級に伴い担任やお部屋・生活のリズムが変わったりと多少なりともストレスのかかりやすい時期です。

そのため、食欲が低下することも考えられますが、これは一時的なものなので心配しすぎず様子を見てあげてください。

体調を整えて毎日元気に登園できますよう、ご家庭でのご配慮をお願いいたします。



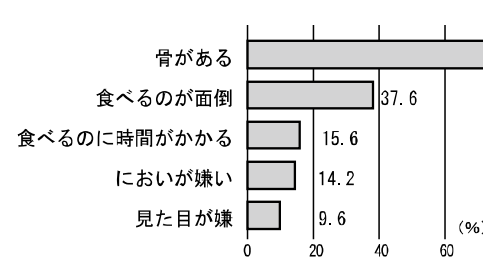
## 園での食事に慣れましょう

- ① 食事の前に手を洗う
- ② 「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつ
- ③ 背を伸ばして姿勢よく食べる
- ④ ごはんとおかずは交互に食べる
- ⑤ 食べ終わったら歯磨きする

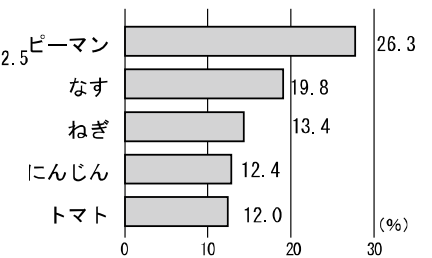


味覚が未発達な子どもたちは苦み、えぐみ、酸味があるもの、慣れない食感のもの、噛みにくいものなどを苦手とする傾向があります。味覚体験を広げることでさまざまな食材に慣れていくことが必要です。食事作りの工夫をして「多種類の食品を食べる」という食習慣を身に付けていきましょう。

## 魚が苦手



## 野菜が苦手



苦手な食べ物も形や味、見た目の工夫で何度も試していきましょう。年齢と共に食べられるようになります。

