



しっかり食べる事
は元気の基本



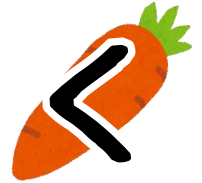
よく噛んで味わっ
て食べる



工夫した食事で感
性を育てる



いただきます、ごち
そうさま、感謝の気
持ちで食べる



ぐんぐん大きく育つ
天願っ子

4月の入園から一ヶ月が経ち、子ども達も新しい生活にも少しずつ慣れてきたと思います。たくさん子ども達が給食の時間を楽しみにしてくれて「今日の給食は何？」と声をかけてくれることが多くなりました。これからもこども園の給食や食育活動を通して食べ物への興味・関心を深め、さらにマナー(姿勢・皆で食べる楽しさなど)を給食室からも声をかけていきたいと思っています。

早寝・早起き・朝ごはん

- ① **早寝**…「毎日決まった時間に寝ましょう」生活リズムを大切に、昼間はしっかり体を動かし、夕食は早めに食べ、ゆっくり就寝しましょう。
- ② **早起き**…「朝食の30分前には起きましょう」朝、太陽を浴びる事によって体内時間がリセットされて、体が目覚めて「お腹がすいた」という感覚を味わってから朝食を食べる事ができるように、早めに起きましょう。
- ③ **朝ごはん**…「ゆっくり、しっかり食べましょう」朝は、1日元気に過ごすための源、脳にエネルギーを補給し、体の全ての機能を目覚めさせる役割をもっています。

緑の野菜…!?

子ども達の給食の時間にランチルームをのぞいてみると、みんな楽しそうに食事をとっています！しかし…あれあれ？緑の野菜が苦手なのかお皿の端によけているのが見られました…。

子ども達は「緑＝苦い、嫌い」と認識してしまうことが多いそうです。しかし、「好き嫌いの克服は一日にしてならず！」。嫌いなものを無理に食べさせれば余計に苦手意識が高くなってしまいます。

子どもは些細なきっかけで嫌いなものも食べられるようになったり、チャレンジしてみようと思うものです。まずは一口から…少しでも食べることができたら、一緒に喜んであげてください♪

