



ご入園・ご進級おめでとうございます！

新年度がスタートしました。新入園児のお子様にとっては環境が大きく変わり、精神的に不安定になりやすい時期です。給食も初めて目にする料理や食材もあり、戸惑うこともあるかと思いますがお友達と一緒に食べる楽しい給食に子どもたちの心も体もゆっくりと新しい環境に慣れていきます。やさしく見守ってあげましょう。



食べる意欲を
育てよう！

何でも食べて元気に育てほしい…子どもを育てる大人みんなに共通した願いですね。楽しく、心地よい経験を積むことが、おいしく食べられるものの幅を広げます。子どもの食べる意欲を育てるには、次の様な小さい心がけの積み重ねが大切です。

食べる時間を決めましょ
う！

一日三回の食事とおやつ
の時間と分量を決めましょ
う。

楽しい食卓を心がけましょ
う！

「おいしいね！」など 楽しい
雰囲気を感じ、子ども自ら発す
る食欲を大切に育てましょ
う。



加工食品は控えめに。



インスタント食品等の加工食品は、万人向きに作られているため味が濃く、カロリーの高いものが多いです。インスタントの物を使用する場合は味を調節したり、野菜を足すなどの工夫をしましょう。



食を身近に感じる！

スーパーで食品を見て触れて、台所から聞こえてくる包丁の音を聞き、食材を調理する匂いをかぐ。お母さんのお手伝いで食器をテーブルに運んで出来上がりの状態を見て、家族の美味しい顔を見る。これらの食の行動全てが子どもの食べる意欲を育てると思います。食に関するたくさんの記憶を刻んであげましょ
う。



体を動かす遊びをしよう！

思いっきり遊んだ後はお腹が空いて食欲がわいてきます。心地よい空腹感は何よりのスパイスです。おいしさが倍増します。

