

わんぱ食だより

渡保育園 第2号

令和7年4月30日発行



野菜の苗植えをしました

きゅうり、なす、枝豆、
ミニトマト、カボチャ、
オクラを植えました。



いただきます!



園生活にも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う子どももいます。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、体調管理に気をつけていきましょう。



食べられる量で、嫌いな食べ物をなくす工夫を

幼児の場合、うまく咀嚼できなかったり、初めての食べ物にとまどったり、苦味を感じるなどで、食べ物を嫌いになることが多いようです。保育園では食べやすい味つけや盛りつけ、おいしそうに食べて見せるなどの工夫をしています。最初は食べられる量で、「食べきれた!」という達成感が次の食欲につながります。ご家庭でも、「これを食べるとお肌がつつるになるよ〜。これは筋肉になるよ」などと、効能を教えてあげてもよいでしょう。



食材や料理に関心を持つ絵本

『グリーンマットのピーマンマン』岩崎書店

作/さくら ともこ 絵/中村 景児

『みんなでうどんづくり』福音館書店

作/菊池 日出夫

『もったいないばあさんのいただきます』

作・絵 真珠まりこ

講談社

これらの絵本は絵本館から借りれます



旬の食材 たけのこ

たけのこが土から顔をのぞかせる季節になりました。たけのこはエネルギーが少なく、食物繊維やたんぱく質を多く含んでいます。たけのこごはん、煮物、すまし汁など、旬の味をぜひご家庭でも味わってみてください。

花粉症に効果的な食べ物

野菜類や青魚を積極的に食べることは花粉症の症状を抑える効果があるとされています。また、しそや甜茶、ヨーグルト、緑茶なども症状の緩和が期待される食品といわれています。効果には個人差がありますが、食事にこれらの食品を取り入れてみるのも花粉症対策のひとつです。

