

わんぱ食だより

渡保育園 第2号

令和8年4月30日発行



野菜を収穫しました

わんぱく農園でそらぐみさんたちが玉ねぎを収穫しました。



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。



食べきれる量で、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つたり、初めての食べ物にとまどつたり、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。最初は食べきれる量で、「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るつるになるよ〜。これは筋肉になるよ」などと、効能を教えるだけでもよいでしょう。



食材や料理に関心を持つ絵本

『サンドイッチ つくろう』福音館書店
作/さとう わきこ

『ぱぱんがパン』アリス館書店
作/柴田 ケイコ

『おべんとうはママのおてがみ』教育画劇
作/田島 かおり

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。たけのこは、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、しそや甜菜、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。

