



きゅうしょくだより

ひむろこだま保育園給食室 2019.7.1

蒸し暑かったり雨の日が続いたり体調をくずしやすい時期です。また、たくさん汗をかいたら熱中症にも注意が必要ですので、こまめに水分補給をしてくださいね。



好き嫌いを克服するためのヒント

先日のアンケートの悩みで多数の意見があった、好き嫌いについて、参考になればと思います。

食事時間を決める

お腹を空かして食事をする事が大切です。おやつを食べ過ぎたり、だらだら食いをしていると食欲がわかず、嫌いなものを残してしまいがちです。

食事の場を楽しいものに

無理強いや小言は禁物です。楽しい雰囲気作りを。楽しければ食もすすみますよね。

大人や友だちと一緒に食べる

誰かと一緒に食べたほうが楽しく、食欲も増進します。友だちが食べているのを見て刺激されて嫌いなものも食べられることもあります。

少しでも食べられたら褒める

自信がつくと、食べる量も少しずつ増えます。園でも保育士の言葉がけに元気づけられ食べていますよ。

お手伝いや菜園をする

野菜の皮むき、配膳などのお手伝いをしたり、プランター菜園をする事で、食材に親しみを持ち、食べてみようという気持ちになります。

誕生会献立紹介

七夕メニューです。

- ・星型おにぎり
- ・チキン南蛮
- ・カラフルサラダ
- ・ぶどうゼリー
- ・たなばたそうめん



おやつ

- ・ボンデケーキ

体に大切な水

～体は水なしでは生きていくことは

できないのです～

体全体の水分の割合は、大人よりも子どものほうが多いのですが、代謝が盛んな為、脱水症状が起こりやすく、水分補給には特に注意が必要です。特に暑い季節は体を冷やすために汗として体内の水分が失われていくので、いつもより多く水分を取るようにしましょう。子どもは喉が渴いたことに気づきにくいので、大人が声をかけてあげる事も大事です。

☆水分補給のポイント☆

- ・一度にたくさんの量ではなく、数回に分けて水やお茶で補給しましょう。

