

# 食育だより



号

ご入園・ご進級おめでとうございます。

子どもたちは環境の変化を感じとりながら、順応しようと一生懸命だと思います。新しい環境に慣れて元気に過ごすために、安全でおいしい食事作りに努めていきたいと考えていますのでよろしくお願い致します。



## 子どもにとっておいしい料理の条件★

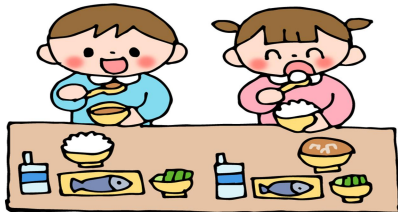


<食べやすいこと>

子どもは、味よりも食べやすさで好き嫌いを決めることが多いので、食べやすい大きさ、固さに調理します。

<適温であること>

一般的に子どもが好む温度は、おとなより5～10℃低くなります。



<適量であること>

子どもは、最初から多くの量を盛りつけると、無意識のうちに食欲が低下して食べ残すことがあります。はじめは、少なめに盛りつけておかわりをさせるようにしましょう。



## 牛乳・乳製品を毎日欠かさずに★

幼児期は、“牛乳・乳製品”を、おとなよりもたくさん摂取する必要があります。これは、骨や歯、神経組織など丈夫にすると同時に、将来に備えて、カルシウムをできるだけ多く貯える必要があるからです。これにぴったり合うのが“牛乳・乳製品”などです。ご家庭でもぜひ“牛乳・乳製品”をたくさんとるようにして下さい。



◎クラス別配膳の方法を紹介します

(未満児クラスと以上児クラスでは使用している食器や、食事の量も違います。)

もも・ゆり組



うめ組



ぱんだ組

