



5月



食育だより

令和2年 5月号
はごろも保育園



入園・進級して1ヶ月がたちました。子ども達も日に日に園での生活に慣れてきたようです。新型コロナウイルスの影響で安全管理へのご協力をお願いしています。手洗いやうがい、早寝早起きやバランスの良い食事をとるなど、規則正しい生活を大切にしていきましょう。



おやつには どんなものがよい？



幼児期は一度に食べられる量が少なかったり、食ベムラが多かったりと、3回の食事だけでは必要な栄養を摂取しきれません。そのため、おやつ=お菓子ではなく、足りない栄養を水分を補う食事の一部とかがえましょう。

果物、ヨーグルトやチーズ、小魚やごまを混ぜたミニおにぎり、野菜たっぷりのお好み焼、じゃがいもやさつまいものお焼などを、麦茶や牛乳と組み合わせましょう。市販品でも、甘味・塩味・油・添加物を控え、自然に近いものがよいですね。

手洗いでできているかな？

離乳食のころから、流水で手を洗う習慣をつけましょう。「自分で」が大好きな1歳児ならプッシュ式の液体せっけんで、手のひらをゴシゴシ、パーに開いて伸ばした指を組んでゴシゴシ手の甲をゴシゴシ・・と楽しみながら習慣にしていきます。手首や爪先などは大人が手伝いましょう。3歳以上は固形せっけんを泡立て、親指を握ってのクルクル洗いも加えていきます。



① てのひら	② てのこう	③ ゆびのあいだ	④ ゆびのさきやつめ
⑤ おやゆび	⑥ てくび	⑦ みずでながして	⑧ ふく

お弁当について

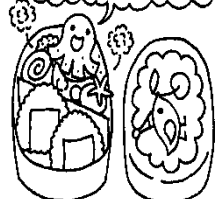
毎月のお弁当会をととても楽しみにしている子ども達。朝早くからのお弁当作りいつもありがとうございます。みんなでおいしくいただくために、ご協力をお願いします。

🍷丸い形の食材は半分にカットしてください。
(例えば・ミートボール、プチトマト、うずらの卵など)

🍰デザートは果物でお願いします。
(ゼリー・こんにやくゼリー・プリン・ケーキ類)
果物以外を持ってきた場合、あげることができません。

▶ピックの使用はさげましょう。

お弁当は冷ましてからふたをしましょう



子ども達の安全を考慮し、事故のない様にするためのお願いとなっています。ご理解・ご協力よろしく申し上げます。