

食育だより

令和 6 年 6 月
ふ た ば 保 育 園

あっという間に春が過ぎ、雨の季節に入ろうとしていますね。
気温が上がりじめじめしたこの季節は食欲が下がりやすくなります。こまめな水分補給とバランスの良い食事とで体調を整えましょう。

つくし組

給食の時間につくし組へ行きました。入園当初、給食を食べられなかった子が、自分でスプーンを持ち口元に運ぶ様子が見受けられ、成長した姿を感じました。また、野菜が苦手な子に、スプーンの先の分量ほどの野菜を口元まで運んでみると”ぱくっ”と食べることができました。「すごい！お野菜食べられたね」と褒められると嬉しそうな顔を見せてくれました。引き続き、声掛けを続けて行きたいと思います。

サイネージの給食を見て「今日は給食で何を食べたの？」「おやつは何食べた？」など会話からも食への関心が高まりますので、親子での会話にお役立てください。

