



入園、進級から一か月がたち、保育園での生活に少しずつ慣れてきたころだと思いますが、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、体調管理に気を付けていきましょう。



### 食べきれぬ量で、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、苦みを感じるなどで、食べ物を嫌いになることが多いようです。

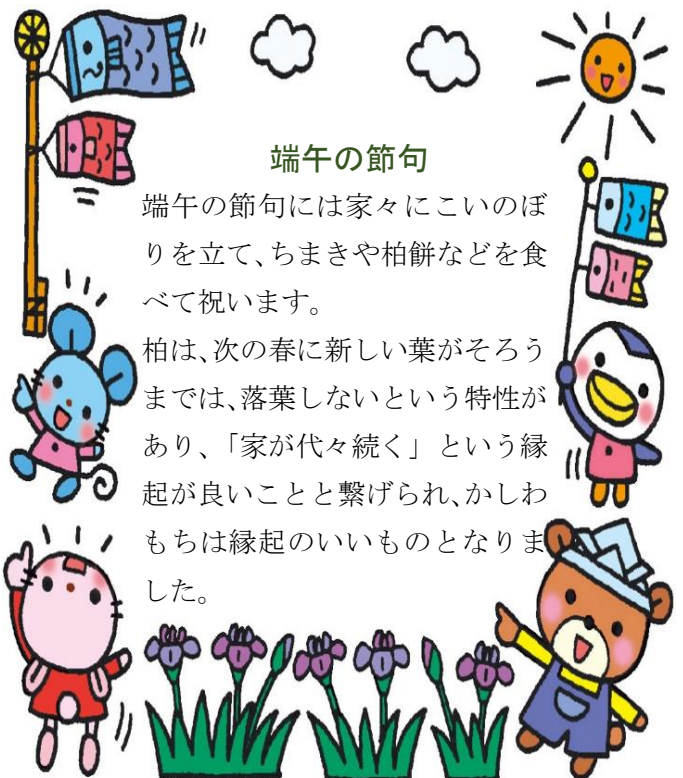
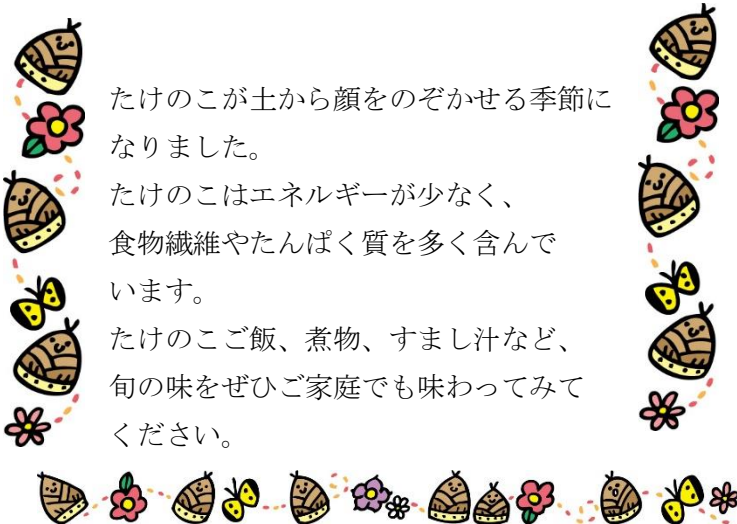
食べやすい味付けや盛り付け、おいしそうに食べて見せるなどの工夫をしましょう。最初は食べきれぬ量で、「食べきれた！」という達成感が次の食欲につながります。また、「これを食べるとお肌がつるつるになるよ〜。これは筋肉になるよ」などと、効能を教えるだけでもよいでしょう。



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。

たけのこご飯、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。



### 端午の節句

端午の節句には家々にこいのぼりを立て、ちまきや柏餅などを食べて祝います。

柏は、次の春に新しい葉がそろうまでは、落葉しないという特性があり、「家が代々続く」という縁起が良いことと繋げられ、かしわもち縁起のいいものとなりました。