

7月



2023年7月1日発行

みちのご保育園

暑さも本格化してきました。七夕やお祭り、プール遊びなど楽しみがいっぱいですね。

保育園の畑ではみんなで植えた野菜の苗が大きくなって収穫の時期を迎えています。

夏野菜がたくさん給食室に届くのを私達も楽しみにしています。

自分たちで育て収穫した野菜の味は格別です。苦手な野菜も食べられるようになると良いですね。

保育園で収穫したじゃがいもが 給食に美味しく登場しました！

3月に子どもたちが畑に植えたじゃがいもが6月になり収穫の時期になりました。幼児の子どもたちが一生懸命掘り起こしてくれたじゃがいも。小粒なものから大きく立派なものまで、たくさん収穫できました。収穫したじゃがいもは、保育園の給食で肉じゃがやカレー、フライドポテトなどに变身！！

自分たちで育て、収穫した野菜は特別に美味しく感じるようで、いつも以上に食が進んでいる様子でした。



伊奈の日のお野菜

- ・色付きじゃがいも
- ・丸ズッキーニ
- ・かぶ



～食べる意欲を育む～

☆生活のリズムを整える

- ・食事は、機嫌が良くお腹がすいた状態に摂るのが好ましいです。生活リズムの起点となる睡眠を意識して、決まった時間に寝て起きて、朝食はしっかりと目覚めてから食べ、日中は体をつかって元気に遊ぶ。お腹のすきを感じることができる生活リズムを目指しましょう。

☆食環境を整える

- ・食事に向けて気持ちを切り替えるルーティンをつくりましょう
トイレに行く・手を洗う・エプロンをつける・「いただきます」のあいさつをするなど、食事の前の行動を定型化すると気持ちの切り替えに効果的です。
- ・食べ物に触れる機会を増やす
食材に触れる機会・見る機会が多ければ多いほど、抵抗感は減り、嗜好性は高まります。
スーパーで食材を見る・食卓で料理を見る・お手伝いをする・食べ物を育てるなど、毎日の生活の中で子どもの食への関心を高めていきましょう。