



平成29年9月配布

まだまだ暑さが続きますね。夏の日ざしをいっぱい浴びた子どもたちは、たくましく一回り大きくなった感じがします。今月は運動会の練習などで毎日の活動量が増え、子どもたちの食欲も増していくでしょう。サンマ・栗・マツタケ・ブドウ・なし・柿・新米と、実り豊かな秋の食材を毎日の食卓に取り入れ、話題も豊かな楽しい時間を過ごしたいですね。



規則正しい食事時間



家庭での食事は、決まった時間に食べていますか？胃袋の小さい子どもは、一度にたくさん食べられないため、一日に3回の食事と、プラス1～2回の間食を与えます。（間食量の目安は約200kcal）

毎日決まった時間に食事や間食をとることで、子どもの健やかな成長と生活リズムが確立します。食事の時間を決めて、お腹の空く生活リズムをしっかりと身につけましょう。



絵本を通じて 食育を

玉島保育園の おすすめ絵本

読書の秋、子どもたちに絵本と食べ物との出会いを体験させてみてはいかがでしょうか？絵本に出てくる食べ物のイメージは、ワクワクとした気持ちとともに食への関心を高めます。

絵本を通じて食べる楽しさや作るおもしろさ、好き嫌いの克服など、「食の世界」を広げていってあげたいものです。

玉島保育園にも食べものに関する絵本がたくさんありますので、ぜひお子さまと一緒に目を向けてみてください。

- 『さつまのおいも』
文・中川ひろたか／絵・村上康成
- 『いもほり』
作・はまのゆか
- 『はずかしがりやの
れんこんくん』
文・二宮由紀子／絵・長野ヒデ子

他