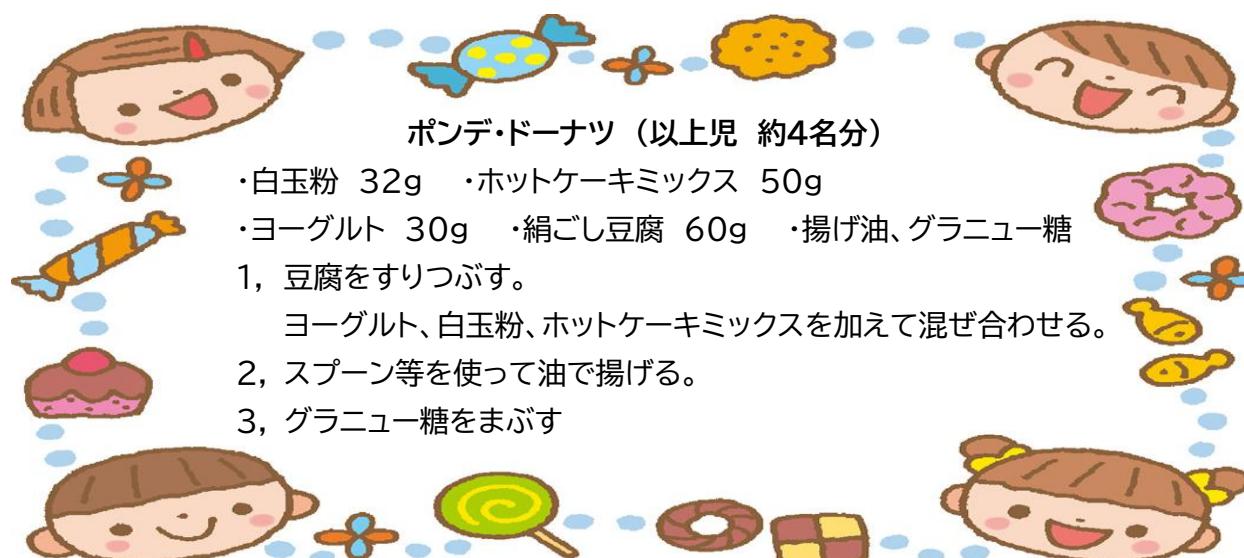




食事と語りかけ

食事中の語りかけでは、「甘くておいしいね」「冷たくてさっぱりしているね」など、五感(視覚・聴覚・触覚・嗅覚・味覚)でとらえた食べ物の状態を言葉にしたり、擬音語や擬態語(モチモチ、シャキシャキ、ホカホカなど)で表現したりすると、子どもたちの語彙は増え、食べ物への認識が深まります。また、「お米やパンは、走るためのエネルギーに変身するよ」「魚や肉、卵は、筋肉や髪の毛に変身するよ」など、食べ物が体の中でどのように変化していくのかをイメージできるように伝えることも大切です。食事中の会話は、食の知識や体験とともに子どもの記憶に残っていくので、言葉を選び、豊かな心と体を育んでいきましょう。



ポンデ・ドーナツ (以上児 約4名分)

- ・白玉粉 32g
 - ・ホットケーキミックス 50g
 - ・ヨーグルト 30g
 - ・絹ごし豆腐 60g
 - ・揚げ油、グラニュー糖
- 1, 豆腐をすりつぶす。
ヨーグルト、白玉粉、ホットケーキミックスを加えて混ぜ合わせる。
 - 2, スpoon等を使って油で揚げる。
 - 3, グラニュー糖をまぶす

ご入園、ご進級おめでとうございます。新しい環境での生活が始まりました。

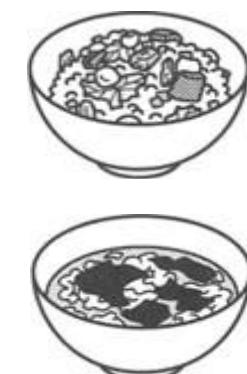
毎日元気に遊んでほしいと思います。その第一歩は朝ごはん。

朝ごはんをしっかり食べて1日をスタートさせましょう。



朝食の役割

朝食は、1日をスタートさせるための大切なエネルギー源であり、決まった時間にとることで、生活リズムをととのえる役割があります。また、寝ている間に下がった体温を上げて、脳や体にエネルギーを補充し、日中元気に活動ができる状態にする働きがあります。そして、食べ物をよくかんで、胃腸が刺激され、排便もスムーズになります。



どんな朝食にする?

朝は、食欲がない子どももいます。そのような時は、温かい汁物だけ、おにぎりだけ、バナナだけなどでもいいので、まずは何か食べさせましょう。少しでも食べ物を食べることで、胃腸が活動を始めます。また、温かい汁物は、体温を上げ、水分補給にもなります。



一緒に食べる

朝は、保護者も食事や登園などの準備で慌ただしく、子どもが一人で朝食をとる場合も見られます。孤食は食事の量や質、栄養の偏りだけではなく、食欲の減退などの影響を及ぼすことがあると言われています。保護者も朝食と一緒に食べることで、子どもとコミュニケーションもとれ、食事を楽しむことにつながります。幼児期は、食生活の基本を築く時期ですので、供食を心がけるようにしましょう。

鶏肉のオレンジ焼き (以上児 約4名分)

- ・鶏もも肉 50g×4切れ
 - ・ママレードジャム 20g
 - ・濃口 醤油 12g
 - ・おろしにんにく
- 1, 鶏肉をママレードジャム、濃口醤油、おろしにんにくに15分ほど、漬け込む。
 - 2, フライパンやトースターで焼く。

