



6月号

\*\*\* 幼児期は味覚を育てる大切な時期です! \*\*\*

## 朝ごはんをしっかり食べましょう!



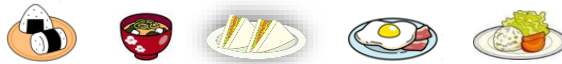
新年度が始まり2か月が過ぎましたが、新しいクラス的环境には少しずつ慣れてきたでしょうか。子どもにとっても一日の正しい生活リズムを作ることは、大事なものです。保育園に登園する際、朝食をしっかり食べてくると、子どもは元気に一日のスタートができます。朝早くから準備は大変だと思うので、前日に下ごしらえや作り置きをすませたり、あらかじめ朝食メニューを頭にいれておくと、朝あわてないで作ることができますね。

### 朝ごはんをたべるとこんないいこと♪

- 体の活性化 ...まだ眠っている体をめざまさせ、1日のスタートをきる準備が始まります。
- 脳のエネルギー源...脳のエネルギー源はブドウ糖!  
元気がいっぱい遊ぶためにもエネルギー確保が必要となります。  
また、集中力や持久力がアップし、学力アップにもつながります。
- 便秘の予防に ...朝食を食べると腸が刺激され、排便しやすくなります。
- 基礎代謝アップ ...肥満を防ぎ、生活習慣病の予防にもつながります。



### 朝食を工夫するポイント



- ①ワンプレートにして、食欲をそそるような見た目になります。料理の彩りによっても食欲がわいてきます。
- ②小さいおにぎりや小さいサンドイッチなど、子どもが一口で食べられるようなものにすると、食欲がない時でも口へ運びやすくなります。
- ③前日でメニューを決め、作り置きをしておきます。具だくさんの味噌汁やスープにすると一度に色々な栄養をとることができます。

### 「こ食」ってなに?

家族で食卓を囲み、同じものを食べて「おいしいね」と会話しながら食事をするのは、心身ともに健康に過ごす上で大切なことです。「こ食」について考えてみましょう。

- 孤食...一人で食べる
- 個食...一人ひとり違うものを食べる
- 固食...同じものばかり食べる
- 濃食...加工食品など



### 野菜嫌いを克服!

子どもは野菜嫌が多いですね。なぜなら、子どもの味覚はとても敏感で、大人を感じるよりも苦く、酸っぱく感じるからです。しかし、子どもは慣れることにより、苦手なものを克服することができます。肉や魚といっしょに加熱調理するとうま味で渋みや苦味が減り、野菜によっては甘くなるなど、苦手な子どもでも食べやすくなります。ぜひ試してみましょう。

### ★歯と口の健康習慣(6日~10日)★

お口の健康について、家族で考えてみましょう!

~虫歯予防のポイントを抑えましょう~

#### ①よく噛んで食べる

よく噛んで食べることで、たくさんの効果があることを理解しておきましょう!

#### ②歯の汚れをとる

歯みがきを子ども一人ではなく、見守りながら最終的に大人目で確かめるようにしましょう!

#### ③食べ物の種類と食べ方に注意する

食事は軟らかい食べ物ばかりではなく、歯ごたえのある食べ物も取り入れましょう!  
おやつは時間と量を決めて、ダラダラ食べるのはやめましょう!

