

7月食育だよ!



日増しに暑くなってきました。夏バテ予防には、1日3食規則正しく食事をする事が大切です。まずは、朝ごはんをしっかり食べて登園してくださいね。園では、こまめな水分補給を心がけていきたいと思います。

今月の食育目標

・様々な食材に慣れ、楽しく食べられるようにする



給食準備や片づけ！
歯磨きもひとりで上手にできるよ。

何でもぱくぱく、
食欲旺盛です。



お当番のお仕事も
しっかりがんばっ
てます♪



好き嫌いを克服しよう!!

味覚には、苦味、酸味、甘味、塩味、旨味があります。
苦味、酸味は生まれた時から本能的に苦手とする味わいで危機管理能力として備わっています。これと別に、2歳から5歳くらいではっきり嫌いなものを意思表示するようになりますが、自我の芽生えでもあり口や舌の成長の証でもあります。
本能的な好き嫌いは、生きていく中でいろいろな食材や料理を経験する事で味覚が成長し嗜好が変化していきます。無理強いせず、励ましの声かけをして食べる意欲を育てましょう。そして、少しでも口にしたときはたくさん褒めて自信につなげていけると良いですね。

