

月	火	水	木	金	土
 <p>新緑の若葉の色が鮮やかに感じられる季節になりました。子どもたちは、新しい生活にも慣れ笑顔を見せてくれたり、いろいろな話を聞かせてくれます。一方で慣れた頃に、子どもも大人も疲れが出やすい時期です。早めに就寝するなど生活リズムを整え、朝は朝ごはんを食べて登園するようにしましょう。</p> 				1	2
4 みどりの日	5 こどもの日	6 振替休日	7 ごはん 鶏肉の磯焼き ピーマンサラダ 高野豆腐の味噌汁 牛乳 メロンパン風トースト	8 はと麦ごはん 魚のバーベキューソースかけ 納豆和え けんちん汁 牛乳 抹茶蒸しまんじゅう	9 午前と午後のおやつ
11 マーボーうどん 切干大根の煮物 果物 牛乳 和風ツナおにぎり	12 グリーンピースごはん 魚の西京焼き コールスローサラダ ゆばのすまし汁	13 ごはん 鶏肉とじゃがいもの煮物 春雨とニラのナムル ふきの味噌汁 牛乳 はちみつレモンマフィン	14 ハヤシライス ブロッコリーの 人参ドレッシングかけ 果物 牛乳 和風スパゲティ	15 ごはん 魚のかば焼き風 そら豆と新玉ねぎのサラダ そばろ味噌汁 牛乳 黒糖おからスコーン	16 午前と午後のおやつ
18 五目しょうゆラーメン あらめ煮 果物 牛乳 鶏そばろおにぎり	19 はと麦ごはん 魚のピザ風焼き キャベツと ベーコンのサラダ 麩の味噌汁 牛乳 じゃがいものポンデケーキ	20 ごはん 大豆入り塩麩ハンバーグ アスパラのゆかり和え 押麦のスープ 牛乳 ハニマヨトースト	21 もちもちふきごはん 魚の梅煮 ごぼうサラダ わかめのすまし汁 牛乳 ごまドーナツ	22 ごはん 鶏肉のレモンだれ まめなサラダ かぼちゃの味噌汁 牛乳 バナナ全粒粉ケーキ	23 午前と午後のおやつ
25 ごはん 豚肉のごまソースからめ かぼちゃサラダ しじみ汁 牛乳 新茶クッキー	26 お弁当の日	27 ごはん 魚のパン粉焼き スティックサラダ 豆腐と小松菜の とろみスープ 牛乳 きなこだんご	28 厚揚げのカレーそばろ丼 そら豆のおからサラダ オニオンスープ 牛乳 バースデーケーキ	29 ニラと豚肉の あんかけうどん ブロッコリーのごま酢和え ごぼうの唐揚げ 果物 お茶 パエリア風おにぎり	30 午前と午後のおやつ

～ 食べる意欲を育みましょう ～

乳幼児期は食べ物に好みがある時期ですが、成長と共に体験を重ねることで少しずつ食べられるようになっていきます。

こども園では、いろいろな食材に触れて形・色・においを感じられるよう、年齢に応じたお手伝いをしたり、給食時には自分のご飯をもったり食器を運んだりなど準備に携わることも大切な体験として捉えています。そして、食べ物に関わる様々な体験は、子どもたちの『食べる意欲』を育てることへと繋がっていきます。



《 今月のお手伝い 》



新玉ねぎ
ばんびぐみ
こあらぐみ



グリーンピース
きりんぐみ

そらまめ

ばんびぐみ
こあらぐみ



絹さや、グリーンピース、そら豆などのさや豆や玉ねぎ、アスパラガス、ごぼうなどが旬で美味しい季節です。

～ お手伝いのご紹介 ～

- ・玉ねぎの皮むき
- ・ピーマンの種とり
- ・豆だし(グリーンピース・そら豆)
- ・きのこほぐし
- ・キャベツをちぎる
- ・米とぎ(5歳～)



お手伝いはたくさんのお手伝いへと繋がります

- ☆ 五感の育ち
- ☆ 食べ物に興味をもつ
- ☆ 自己肯定感を高める
- ☆ 感謝の気持ちが育つ

子どもの「やってみよう!」という気持ちをご家族の方が大切に支えることが子どもの心身の成長に繋がっていきます。お手伝いをしてご家族の方から「ありがとう」「助かったよ」「あとで食べようね」と褒められると大きな自信となり、「また、やりたい」という意欲へと繋がっていきます。



食べれた!を育む心理学のヒント

「単純接触」の魔法

今日食べなくても、食卓に並んでいるのを見る、家族が食べているのを見るだけで「安心できる食べ物」として脳にインプットされていきます。

「どっちにする?」の自己決定

「野菜食べなさい」ではなく、「赤いトマトと緑のブロッコリー、どっちを先に食べる?」と自分で選べさせてみましょう。自分で決めたという気持ちから食べる意欲を引き出してくれます。

お皿を空にする達成感

苦手なものは「ごく少量(小指の先くらい)」から盛り付け、「食べられた!」という自信を積み重ねましょう。

