



R6年度
最終号

社会福祉法人 慈愛会
花輪保育所



3月17日お別れ会の日…

らいおんぐみさんのリクエストメニュー



給食

- カレーライス
 - トマトのサラダ
 - ポテト
 - 春雨スープ
 - いちご
- おやつ
- ブルーベリーのクレープ



そつえんおめでとうございます

らいおん組さんは、今月が花輪保育所で給食を食べる最後の月なので、リクエストメニューを聞きました。

今年度は特にカレーがみんなの心に残ったようで、いつも人気者のカレーがお別れ会のメニューに選ばれました。

毎月毎月…実は子ども達が苦手なピーマンや大豆が入っていたカレー今回はかぼちゃがたっぷり入ったカレーでした。

噛む力の大切さ

子どもの発達において、よく噛んで食べる事はとても重要です。生まれたばかりの子どもには母乳やミルクを吸う力しかありませんが、離乳食から幼児食へ移行しながら様々な食経験を積むことで少しずつ噛む力を身に付けていきます。

子どもは食べ物を消化するのに時間が掛かりますが、噛む力が十分に備われば、体に負担をかけることなく消化・吸収できるようになります。噛み応えのある食事は記憶力も伸びると言われています。また「セロトニン」という幸せホルモンの分泌も促されます。心が安定し、集中力が高まるホルモンです。

良い事尽くしの咀嚼、毎日の食事の時間に良く噛んで食べる事を心がけましょう。

食育 みんなで楽しく食べましょう

今年度も食育集会を通して、食に関する様々な事をみんなで勉強しました。

特に3色栄養は繰り返し伝えるようにしています。しかし食育で大事な事は、子ども達が自ら進んで楽しく食べるという事だと考えます。

給食でみんなと一緒に食べる事や、お家で家族と食卓を囲むことが食育のスタートです。毎日の食事の時間は、好き嫌いやマナーよりもまずは楽しく食べましょう。