

4月の食育だより

令和8年4月発行
管理栄養士 大田なつき

新年度が始まりました。園での生活に子どもたちが早く慣れるよう食事の面からもサポートしていきますので、どうぞよろしくお願いいたします。子どもの成長と栄養バランスに配慮したおいしい給食を楽しみにしていただきね！

知って得する

食の知恵袋

しっかり食べたい朝ご飯

脳や体をしっかり目覚めさせるためには、朝ご飯をきちんと食べることが大切です。朝は何かと忙しく時間が足りないことも多いかもしれませんが、少量でも口にできるといいですね。起きてすぐに食欲がわかない子どもには、起床して30分ほど待ってから、食べるように促してみましよう。

たんぱく質や炭水化物、ビタミンを朝からバランスよくとることで、体温が上がり、集中力も高まり、体の成長や免疫力の向上にもつながります。

食欲のない子に向く朝食の工夫

- ①手づかみでも食べられる形状にする
★一口サイズのさけ、ツナのおにぎり、卵焼きなど。
 - ②子どもの好きな食べ物を出す
★バナナや1/4にカットしたミニトマトなど。
★ケチャップ味にするなど。
 - ③具たくさんの温かい汁物を出す
★食べやすく栄養豊富で消化によい。
- *①～③をセットにするのもおすすめです。



食育クイズ

Q いちごはどの部分が甘いかな？



1. 先
2. 真ん中
3. ヘタ側

A 1. 先

いちごは先の部分から赤く熟していくので糖分が多く甘くなります。ヘタ側から食べ進めると、甘い方に近づきながら食べられますね。



★ お弁当日の協力お願い ★

プチトマト、ぶどう、ゼリー等は誤って丸飲みし、喉に詰まらせる可能性があります。

お弁当にトマトやぶどうを入れる時は1/4カットをすると丸飲みを防ぎます。

お弁当の日は食材配慮のご協力をお願いします。
(教育・保育施設等における事故防止ガイドラインより)

噛む力は年齢や食経験など、個人差があります。自宅での噛む練習もとても大切です。自宅で食べる時にも家族が見守りながら、安全な食べ方を教えていきましょう。

