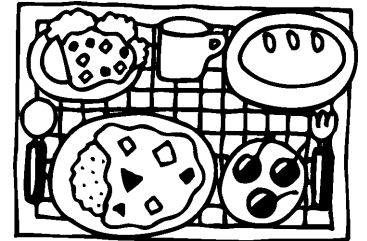


6月給食だより

楽しい食卓を心がけて

子どもの食が進まないといライラしてしまいがちですが、楽しい食卓にするには、まず大人が食事を楽しむことが大切です。子育てや仕事をしながら毎食きっちりと作って食べようとすると、とてもあわただしくなります。ときには料理の手をぬくことがあってもかまいません。食べることをゆったりと楽しむ時間づくりを心がけましょう。



お弁当を作ろう

子どもが食べやすい分量

お弁当箱は子どもにあった大きさを選びましょう。幼児では300mlくらいが適切な大きさです。食べきれぬ量には個人差がありますので、いっぱい詰めて食べきれぬ子もいれば、そうでない子もいます。お子さんに合った量を詰めて「食べきれた」という嬉しい気持ちをはぐくめるようにしていきたいですね。



虫歯予防の食習慣

1 よく噛んで食べる

しっかり噛みしめて味わうものを組み合わせてください。硬いもの、食物繊維が多い野菜や果物などは特に、掃除効果が高くなります。また、よく噛むことでアゴが発達し、永久歯がきれいに並びます。

2 甘いものをとりすぎない

幼児期にとっておやつは大切な食事の一つです。『おやつ＝甘いお菓子』という考えは変えて、おにぎり、お芋、果物などを取り入れて、量を決めて食べましょう。

また、ジュースにはたくさんの砂糖が含まれているので飲みすぎも虫歯の原因になります。

