



パクパクだより

2014年
3月

明照保育園

今年度最後のパクパクだよりとなりました。早いものですね。この一年を振り返り、子どもたち一人ひとりの心身ともに大きく成長した姿に目を見張るものがあります。

4月当初は初めての給食や食材にとまどい、食べるのに苦戦していた子ども、食べることができた時には大きな自信につながったことでしょう。一つひとつ乗り越え、元気なお兄さん、お姉さんになっていく子どもたち。これからのますますの成長が楽しみです。卒園・進級を楽しみに残りの保育園生活を大切に過ごしましょう。



楽しく食べる子どもたち

食事は生活する上で欠かせない大切なものです。みなさん、食事を楽しんでいますか。

楽しく食べることは脳に刺激を与え、食欲も増すともいわれています。乳幼児期からの繰り返しの食生活の中で、生きる上で必要な力を身につけ、子どもたちの心と体は健やかに成長していきます。そのための環境を整え、子どもたちに様々な働きかけをしてあげてください。そして、食に関する様々な経験をさせてあげましょう。

1. 食事の時間を楽しもう

「友達や家族と一緒に食べるとおいしいね！楽しいね！」と感じることのできる楽しい経験は、心の成長に大きくつながります。

2. おいしさを感じよう

食事の楽しさは、おいしさを知ることから始まります。色々な食経験から食品を見たり触れたりすると食べようとする意欲が育ちます。その経験を繰り返すうちに匂いや音、見た目や歯ごたえ等を五感で味わうことを覚ええます。

3. 空腹感を感じよう

食事やおやつをだらだらと食べるとお腹が空かず、決まった時間に食事を摂ることもできません。よく体を動かして空腹感を感じると食事もおいしく食べられます。また、適度な疲れにより心地よい眠りにつながり、ひいては生活リズムを整えることにもつながります。

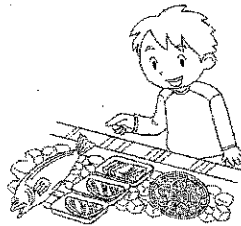
4. 食べ物を話題にしよう

食べたいものの話をしたり、食事の準備を一緒にしたり、本や遊びを通して食べ物や体の話題に親しんだりすると、食べ物に興味関心を持つようになります。



5. 一緒に食事作りをしよう

食事作りのお手伝い等をしたいという意欲は、生活技術を高めるだけでなく、マナーや習慣を覚え、家族とのコミュニケーションを築くチャンスです。幼い頃からの小さな体験の積み重ねが子どもの生きる力を身につけることにつながります。子どもができることを増やしてあげましょう。



材料（4人分）と作り方

食パン(12枚切り)	4枚
生クリーム	40g
砂糖	8g
いちご	適量

1. いちごはへたの部分を切り落とし、きれいに洗って角切りにする。
2. 生クリームに砂糖を加え、少し固めに泡立てる。切ったいちごを加えて和える。
3. 食パンにいちごクリームをはさんで人数分の食べやすい大きさに切り分ける。

★季節の果物を使った手作りおやつです。★食パンは手に入らなければ、サンドイッチ用のパンを使ってもいいです。★お子さんに生クリームを泡立ててもらったり、食パンにいちごクリームを塗る作業をお手伝いしてもらってもいいですね。★パンの耳はかむ練習になります。耳も一緒に食べてみましょう。★もしパンの耳を切り落としたり、オーブントースターでお好みの焼き加減にチン！果物のジャムを湯で少し溶きのばしてティップのように付けて食べればもう一品の簡単おやつに早変わり！良かったらお試しください。

親子で作ろう 人気メニュー！

今月は...

いちご サンド

