



食育だより

きらら保育園 令和5年 5月

(作成者) 管理栄養士 高 貴子

端午の節句

端午の節句は、中国から伝わり、奈良時代から続く伝統行事です。病気や災難が起こらないよう願う行事で、男の子の節句になったのは鎌倉時代。武家の間で跡継ぎの男子の成長と一族の繁栄を願う重要な行事として定着していきました。お祝いする代表的な食べ物にちまきと柏餅があります。ちまきは厄除けの願いを込めて、柏餅は子孫繁栄を願う縁起のよい食べ物とされています。



新年度が始まり 1か月が経ちました

少しずつ新しい環境にも慣れてきて、笑顔も多くみられるようになりました。気候もすがすがしく、活動が増えてくるとお腹もすいて園でのお食事すすんでくることでしょう。今日のお昼ごはんは何か？明日のおやつは何か？と子どもたちの意欲が見られたら、食事を楽しむ余裕が少し感じられて慣れてきたのかなとホッとしますね。残しちゃった、食べられなかった、そんな日もあります！！ ゆっくりゆっくりの成長を見守っていきましょう。



そうはいつでも・・・

子どもの食事の悩みは各家庭さまざまです。成長するにつれて少しずつ解決していきますが、1つ超えたらまた1つと新たなことも出てくるのが子育てです。たくさんの保育スタッフ、同じ年齢をもつ保護者、経験してきた先輩保護者などまわりには共有できる心強い味方がおりますので、1人で抱え込まずに上手に息継ぎをしながらやっていきましょう。

Q&A

Q 子どもが少食で心配です

A 食べる量には個人差があります

「まわりの子に比べて全然食べない」と悩んでいてもその子にとっては適量ということがあります。

元気に過ごしていて、母子健康手帳の身体発育曲線に沿って成長しているようなら大丈夫。

お菓子を食べ過ぎたりしないように、規則正しい生活を心がけ、食事の時にしっかりおなかが空くようにします。幼児期の間食は3度の食事以外に時間を決めてお菓子だけでなく、軽めの軽食を用意すると栄養補給になるでしょう。



Q 自分から食べようとしないう3歳の子どものに食べさせても良いですか

A 甘えたい気持ちを満たすと自立に近づきます

3歳という年齢から「自分で食べられるよね」とうながしたほうがいいのか悩みますね。真面目なお母さんほど「ここで甘やかしてはいけない」と思ってしまうかもしれません。この場合、食べさせてあげてを「甘やかし」と考えなくてもよいでしょう。自分でできることが増えていても、頑張りすぎて疲れてしまったり、うまくできなくてショックを受けたりして甘えたいくなる場合があります。

甘えたい気持ちが満たされれば、だんだん自立していくはずですよ。

