

6月の給食だより

あじさいの花が色づきはじめ、梅雨の訪れを感じる季節となりました。雨の日でも、子どもたちは室内で元気いっぱい過ごしています。蒸し暑いこの時期は体力や食欲が落ちやすくなるため、ご家庭でも栄養バランスのよい食事を心掛け、健康に夏を迎える準備をしていきましょう。6月はこの時期にぴったりの「あじさいゼリー」を提供予定です。

「6月は食育月間♪ 親子で「五感」を楽しむ食卓に」

6月は食育月間です。食育の第一歩は、なによりも「食べることを楽しむこと」！梅雨のジメジメで食欲が落ちやすいこの時期は、ぜひ「五感（見る・聞く・嗅ぐ・味わう・触る）」を意識して、いつもの食事の時間をワクワクさせてみませんか？

おうちで簡単にできる、年齢に合わせた「五感の引き出し方」をご紹介します。

★1～2歳のお子さまには【大人が言葉にしてあげる】

まだ言葉で表現するのが難しい時期です。

「きゅうりがカリポリって言ったね」

「トマト、きれいな赤色だね」と、

大人が五感を心地よい言葉（オノマトペなど）にして伝えてあげるだけで、食べる意欲につながります。

★3～6歳のお子さまには【楽しいクイズにしてみる】

「お肉を噛んだら、どんな音がする？」「今日のご飯、くんくんしてみてください。何の匂いがするかな？」とクイズを出してみましょう。自分で一生懸命に感じ取ろうとすることで、食への興味がぐんと広がります。

「おいしい」は、味覚だけでなく五感全部で感じるものです。特別なメニューを用意しなくても、いつものご飯で大丈夫。ぜひ、今日の夕飯のときに、親子で楽しい「五感おしゃべり」をしてみてくださいね。



食べない子へのやさしいヒント

“食べない”には理由があります



今月のポイント

食べない姿の奥にある“理由”を見ることが、「食べる」へのサポートの第一歩です

日々のごはんでお子さんの「食べない」に悩まれている保護者の方が多いかと思います。3月まで「食べない子へのやさしいヒント」をシリーズでお伝えしていきます。

