

## こどもの食事、バランスよく食べるには??

子どもに、バランスのとれた食事を食べてもらいたいと思う保護者の方はたくさんいらっしゃるのではないのでしょうか??

バランスのとれた食事とは、身体の成長、味覚の発達のために、ご飯、肉や魚、野菜をバランスよく食べる事が重要です。3つの器で栄養バランスを考えていきましょう!

**主食**・・・ごはんやパンなどの穀物の器です。

**主菜**・・・肉や魚、卵、豆腐、チーズなどのタンパク質を中心とした料理の器です。

**副菜**・・・野菜・芋・海藻などの料理、スープなどの汁物の器です。

これらの器が毎日の食卓に並んでいることが理想です。少しずつでも毎日の食卓に並べていきましょう!

あわせて子どもの野菜嫌いにどう付き合っていくか…ですがなぜ、野菜を食べる必要があるのでしょうか。それは、主菜の肉や魚に入っていないビタミンが豊富に含まれているからです。嫌いな野菜を食べやすくする工夫もあるので、調理の際、参考にしてみてくださいね!

### 嫌いな野菜を食べやすくする工夫!

●香りの強い野菜は、塩もみして水洗いやさっと下ゆですると、香りをぬくことができます。



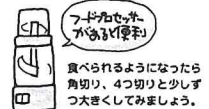
●口に入れたときの感触がイヤだったら、調理方法を変えてみましょう。



●見た目を変えてみましょう。



●小さく刻みましょう。



●だしをきかせて煮てみましょう。



おいしだしが出る薬材です

●味つけを工夫しましょう。



●旬の野菜を食べましょう。冬だいこんは甘くてみずみずしい。春・秋の新にんじんはあつさりしていてくせがない。



野菜そのものの味を尽情享受しましょう。

●家族でいっしょに食卓を囲みましょう。

家族との楽しい食事は、食欲を刺激します。お父さん、お母さんがおいしそうに食べていると、マネしなくなります。



## 2018年度あんず保育園 子育て支援の取り組み予定

### 《すくすく子育て教室…年間を通じて登録いただいた方が対象です

- ・登録親子募集日(先着 15組) 4月20日(金) 11:00~12:00 (園に直接来園・電話可)
- ・たなばたまつり 7月6日(金)
- ・やきいも大会 10月26日(金) …予定
- ・節分のつどい 2月1日(金)
- ・移動動物園 未定
- ・人形劇 未定
- ・おもちつき 1月11日(金) \*日程が未定のものは後日掲示版等でお知らせします。

### 《育児講座・・・どなたでも参加して頂けます》

- ・4月3日(火) 「ベビーヨガ」 対象:0~3歳  
持ち物:バスタオル2枚・赤ちゃんは好きなおもちゃを。  
水分補給の飲み物・保護者は動きやすい服装で。
  - ・5月7日(月) 「ふれあい遊び」
  - ・6月12日(火) 「感触あそび」
  - ・7月17日(火) 「水遊びで使えるおもちゃ作り」
  - ・7月23日(月) 「泥んこ大会!!」
  - ・7月26日(木) 8月24日(金) 「プールあそび」
  - ・9月 7日(金) 「離乳食」
  - ・10月18日(木) 「運動会ごっこ~身体を動かしてあそぼ!!~」
  - ・11月8日(木) 「かまどクッキング」
  - ・12月17日(月) 「クリスマス ホットケーキ作り」
  - ・1月10日(木) 「お正月遊び」
  - ・1月30日(木) 「製作・・・鬼のお面を作ろう!!」
  - ・3月1日(金) 「楽器・集団あそび」
- ・リズム交流[ 4/23・5/14・6/11・7/9・10/22・11/12・12/3・1/7・2/18  
・3/20]いずれも AM10:30~AM11:00(30分)です
- ・誕生会 5月29日(火) 6月26日(火) 11月27日(火)

\*離乳食・かまどクッキング・クリスマスケーキ作りは材料の関係上予約がいります。  
詳細は後日お知らせします。ベビーヨガのみ10:15~10:45、それ以外は10:30~11:00です。  
~その他~

★園庭開放…毎週月・金曜日 10:00~12:00

★子育てニュース…年間20回発行予定

★育児相談…お気軽にお声かけ下さい!お電話でも受付けています。

★体験保育・短期体験保育…詳細は保育園の掲示版、ニュースなどでお知らせします!

★あんず文庫(絵本の貸出)…毎週金曜日に貸出します。(一人2冊)