



# 食事だより

令和 6 年 6 月  
南陽幼保園

初夏を迎え、あじさいの花が綺麗に色づき始めた季節となります。晴れたり雨が降ったりと、天気の移り変わりが多いこの時期。気持ちや体調の面から食欲不振になってしまうこともありますが、今月もしっかり食べて、元気に楽しく過ごしていきましょう♪



## <おやつの上手な与え方>

おやつは食事でとれない栄養を補ったり、リラックス効果があります。お菓子ばかりのおやつが習慣にならないように、果物や乳製品を組み合わせたり、おやつをこどもと一緒に手作りすることで、食に関する興味も広がります。

### (おすすめおやつ)

マカロニきな粉、スティック野菜、ヨーグルトあえ、焼き芋、ホットケーキ、蒸しパンなど  
\*子どもたちに人気の手作りおやつの「モンティクリスト」の作り方です。

### 「モンティクリスト」材料 (子ども4~6人分)

- ・食パン (8枚切り) … 4枚 ・ ハム … 2枚 ・ スライスチーズ … 2枚
- ・ たまご … 1個 ・ 砂糖 … 小さじ2 ・ 牛乳 … 100ml
- ・ バター … 5g ・ メープルシロップ … 適量

- ① 食パンにハム、スライスチーズをはさむ。
- ② ボールにたまご、砂糖、牛乳を入れ混ぜる。
- ③ ②の中に①をつける。
- ④ フライパンを熱し、バターを溶かし、③の両面を焼く。
- ⑤ メープルシロップをかける。

\*お子さんと一緒におやつ作りをしてみてください。

はいかがでしょうか。

チーズとハムの塩味が癖になる美味しさです。



## 子どもの食の「困った」をどうする?

### 👉 食べるのが遅い

子どもが食べるのが遅いといせかしてしまいがちですが、まず大事なことは、食事を楽しむ時間にあることです。子どもだけでなく大人でも、緊張すると食が進まなくなります。「早く食べなさい」といつも叱っていると、その雰囲気ですますます食べられなくなってしまう可能性もあるのです。子どもによって食べる量や早さは個人差があるので、その子が食べられる量を用意するのも大切です。

子どもが集中できるのは20分から30分。「時計の長い針が6のところまでに食べようね」など時間を区切るといいでしょう。また、子どもが食事の時間におなかがすいていない、集中できていないことも考えられます。おやつを食べすぎていないか、十分に体を動かしているか、食事中にテレビがついていないか、食卓におもちゃやスマホなど子どもが気になるものを置いていないかなど、生活を振り返ってみるのもおすすめです。