

2026年
6月号

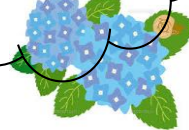
食育だより

ポプラこども園

(作成者)栄養士 石嶺梨乃

大型連休も終え、子どもたちも少し園生活に慣れはじめてきているように感じます。食事も少しずつ増えてきました！！
6月は食育月間。食育基本法では、「子どもたちが豊かな人間性をはぐくみ、生きる力を身に付けていくためには、何よりも『食』が重要である」としています。健康で豊かな人間性をはぐくむために、子どもの頃からさまざまな「食」に関する経験を積んでいくことが大切です。

今月の目標
こまめな水分補給を
心掛けて
いきましょう！



食欲が落ちていませんか？

この時期、急に食べなくなったという相談を受けることがあります。雨のため室内で過ごすことが多くなり、運動量が減るということも影響するようです。過剰に心配せず、食欲の出る工夫をしてみてください。

室内で体を動かす
運動あそびやお手伝いで体を動かす



食べやすいメニュー
子どもの好きな物や種類など、食べやすい物を取り入れる

楽しく食べる工夫
手巻き寿司やバイキングなど、楽しみながら食べる工夫を

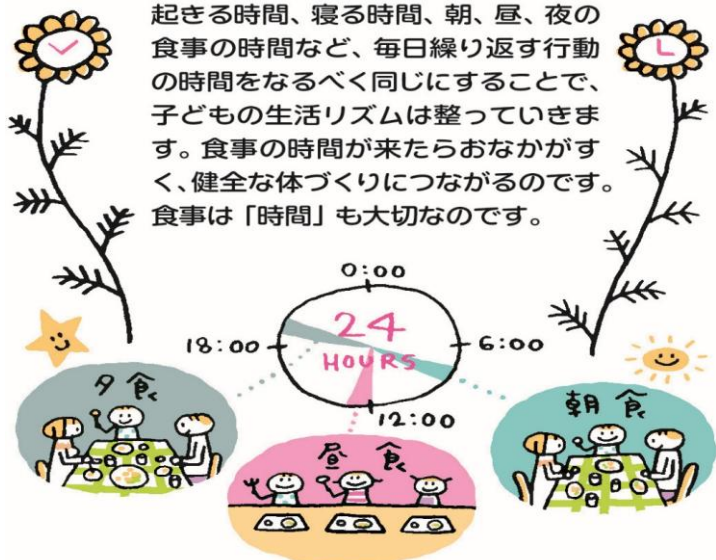


これで
食欲
アップ！



6月10日は時の記念日 食事の時間を大切に

起きる時間、寝る時間、朝、昼、夜の食事の時間など、毎日繰り返す行動の時間をなるべく同じにすることで、子どもの生活リズムは整っていきます。食事の時間が来たらおなかのすく、健全な体づくりにつながるのです。食事は「時間」も大切なのです。



無理せず、完食・好き嫌い！

食卓で、「残さず食べてね」「ひと口食べたら？」「おいしい？」と声をかけすぎではありませんか。バランスよく食べてほしい、残さず食べてほしい、おいしく食べてほしい、というのは大人の願いですが、楽しい雰囲気の中で食べるのがいちばん大切です。

引き出す言葉で

お父さんの肉じゃが、
どんな味かな？ **good**

楽しい雰囲気

ひじが当たっちゃったね。
食べてからお話しようか。 **good**

NG 早く食べなさい。
ニンジンも！

命令形ではなく、
食べなくなる言葉で。

NG またこぼした。
お話はあと！

ピリピリモードは禁物。
楽しい会話で。

