

パクパクだより2号

R8年5月29日配信

松本保育園

厨房職員

新年度が始まり、早くも二か月が経ちました。

子どもたちも新しい環境になれてきて食事もういっぱい食べられるようになってきています♪
ジメジメとした季節となりますが、体調を崩されないよう気を付けながら元気に過ごしていきましょう！

子どもの成長に大切なおやつ

幼児期は、消化器官が未発達なため、三食だけでは1日に必要な栄養を摂ることができません。そのため、おやつはエネルギーや栄養を補う大切な食事になります。

おやつをあげる時のポイント

- ① 食事に影響しない量
- ② 1～2歳は午前と午後の2回、3歳以降は午後の1回
- ③ 栄養がとれる物(ヨーグルト、フルーツ、おにぎり、きなこ大豆)



食べ物はしっかりよく噛んで食べよう！

食べ物をよく噛んで食べることによるメリット

- ・顎の筋肉を動かすので、顎周りの血管や神経が刺激され血流が良くなり脳の働きが活発になります。
- ・よく噛むことで唾液がたくさん出てきます。唾液には、口の中の食べカスを落としてくれたり、虫歯から守ってくれたりする役割があります。
- ・唾液と食べ物が混ざること、舌にある味を感じる細胞に広く味を届けることができるので、より味わって食べることができます。

食中毒に気を付けましょう

6月は気温、湿度が高く、食中毒が増える時期になります。

食中毒予防に大切なのは「手洗い・うがい」です。

親子で丁寧に手を洗うこと、うがいなどを振り返ってみてください。

食中毒だけではなく、他の病気などの予防にもなるので一石二鳥ですよ♪