

給食から

朝、晩の気温が涼しくなり、爽やかな風にコスモスが揺れていますね。「食欲の秋」「スポーツの秋」「読書の秋」・・・と色々なことに集中できる良い季節ですが、天気によって温度差のあるこの時期は、大人でも体調を崩しやすい時期でもあります。早寝早起き、ご飯をしっかりと食べて元気に登園して欲しいですね。

好き嫌いをなくそう ～ 食事を楽しもう ～

一度や二度、嫌がって口から出してもそれがずっと嫌いな食べ物とは限りません。成長につれ、好みが変わったり、機嫌によっても違ってきます。諦めずに色々な方法でチャレンジしてみましょう。

また、乳児期は家族の食生活をそのまま受け入れ、影響を大きく受けて育っていきます。家族とゆっくり食事を楽しみ、食の経験を広げていけるといいですね。



「食べる」という行為は、生きていく上で大切なことです。食べることは五感を刺激し心を豊かにしてくれます。好き嫌いがあり食事の時間が苦痛なものになってしまうのは、残念なことです。苦手なものがあっても楽しく食事ができる環境作りに心がけていきたいですね。「食事は楽しい時間」「笑顔」と思って欲しいですね。

