



6月の給食おたより

うんちは体のバロメーター

うんちを見ると食事や生活の状態がわかります。健康的なうんちは、無臭で黄土色。適度に水分を含んだバナナ形をしています。偏った食事をしたり生活習慣が乱れていると、このようなうんちはできません。毎朝、子どもが自分のうんちをチェックする習慣をつけるようにしてみてもいいでしょうか。



あいさつをしよう

日々の生活の中であいさつは、ひと同士の関係を豊かにしてくれます。食べる前の「いただきます」、食べ終わった後の「ごちそうさま」は、いきものの命をいただいて自分の命をつなげることへの感謝、食事が食卓にのぼるまでにかかわってくれた人への感謝が込められています。気持ちよく、あいさつができれば、食事中的笑顔も増えるでしょう。



おやつをじょうずにとろう

幼児期は活動量が多い発育期なので、たくさんの栄養が必要です。補食としておやつは欠かせないものですが、甘いお菓子を欲しがるとあてたり、静かにしてほしいから、だらだら食べさせたりすれば、食事の妨げになり、足りない栄養を補うものではなくなってしまいます。おやつの量や内容、食べる時間を一度見直してみましよう。

