



10月の給食おたより

体を動かしていますか？

「スポーツの秋」と言われるように、秋は運動をするのにぴったりの季節です。たくさん体を動かしたり思い切り遊ぶと、お腹ペコペコの状態で食事の時間を迎えられて、おいしくごはんを食べることができます。体を動かすことにより、疲れて夜はぐっすり眠ることもでき、規則正しい生活リズムが自然と身につくようになります。

毎日の食事

食事は、子どもにはたくさん食べてほしいですよ。食事に集中できずに遊んでしまったり、なかなか箸が進まないことがあるかもしれません。そんな時「ちゃんと食べなさい」と注意ばかりしていると、子どもにとって食事の時間が苦痛になり、かえって食欲をなくしてしまうことがあります。励ましたり、苦手な物を食べられた時には誉めるようにして、食事の時間が楽しくなるような雰囲気づくりを心がけたいですね。

お箸の練習

お箸の練習の時期は、子どもによって様々です。園では、お箸に興味をもち始めたり、スプーンを上手に使えるようになったら練習を始めるようにしています。お箸を上手に使えるようになるには、指先の発達も大切です。折り紙など指先を使う遊びを取り入れたりしています。

