



文殊乳児保育園  
平成30年4月号



ご入園おめでとうございます。

保育園の園庭の桜の花もほころび、みんなを祝福しているようです。子どもたちは、新しい環境での生活が始まります。緊張したり、不安があったりする日々を送られる事と思います。保育園では月に2回の『お弁当の日』があり子どもたちはとても楽しみにしています。しかし、お弁当は作ってから食べるまでには5～6時間は経過することを考えて調理法や詰め方等に細心の注意が必要です。



### 安全なお弁当を作るポイント

- 1、完全に火を通す。
- 2、汁気を少なく仕上げる。
- 3、加熱後は包丁を入れない。
- 4、酢など殺菌効力のあるものを使う。
- 5、ご飯とおかずを別容器に入れるか、仕切りで区切る。



### 食事の基本

食べることは、生きるための基本であり子どもの健やかな心と身体の発達に欠かせないものです。その為には、「何を」「どれだけ」食べるということと共に、「いつ」「どこで」「だれと」「どのように」食べるかということが重要になります。子どもだけの分ができたから「ハイ、召し上がれ」ではダメです。他の事を後回しにしてでも一緒に食べて欲しいと願っています。園では…「楽しく食べる子ども」になっていくことを目指します。

### 子どもの味覚は大人の3倍！

舌には味蕾(みらい)という味を感じるセンサーがついています。その数が多いほど味覚を強く感じるができますが大人になるにつれて減少し、30代～40代頃には子どもの時の3分の1まで減ってしまいます。人間の味覚は3才までにほぼ決まり、8才頃までには確定するといわれています。

#### 《薄味になれておくこと》

濃い味付けは、舌の感覚をまひさせてしまいます。ふりかけご飯や、チャーハンにするばかりではなく、白米そのものを味わう経験をさせることが大事だと思います。

『食べられない味』＝『嫌い』を、  
『なじみのある味』＝『好き』に変化させることが好き嫌い克服のポイントです。

### 誕生会メニュー（24日）

- ★たけのご飯
- ★タンドリーチキン
- ★カミカミサラダ
- ★卵スープ
- ★果物

#### 《おやつメニュー》

- ★クリームケーキ

お弁当の日

・10日

・28日

(親子遠足・保護者会総会)

食事は、体づくりの基本です。人間の体は食べ物によってつくられています。栄養バランスのよい食事を心がけるとともに、家族と一緒に食べる楽しさも身につけましょう。

楽しく！ バランスの良い食事を

- ★ 朝ごはんをきちんと食べて、眠っていた脳や体を目覚めさせましょう。
- ★ 家族で楽しく食卓を囲んでたべましょう。
- ★ 主食・主菜・副菜をそろえて、栄養バランスのよい食事にしましょう。
- ★ 食事の時は、テレビを消して食べるようにしましょう。

「ひとは寝て食べて出して、はじめて脳と身体が充分に活動可能となる昼行性の動物」です。このごく当たり前なことが、あまりになおざりにされ、忘れ去られてしまっている、のではないのでしょうか。今一度家族で話してみてください。