



5月になると緑色が鮮やかなグリーンピースやソラマメなどが出回ります。香りや味にちょっとくせはありますが、旬のおいしさを給食でも味わってもらいたいと思います。



**ごはん量の目安**

	1～2歳	3～5歳
ご飯	80g	110g
パン	8枚切1枚	1.5枚
うどん	1/2玉	2/3玉

今日の給食なあに?? 給食の先生を見かけると元気に声をかけてくれます。たくさん食べて大きくなってね。

年齢、月齢により個人差があるので保育園では個人に合わせて量を調整しています。

家庭での食事の時間は決まっていますか? 子供の為に食事の時間を決めて、お腹の空く生活リズムを身につけられるようにしましょう。



### 咀嚼の大切さ

食事をするとき「噛む」ことをどれだけ意識していますか? 噛むことは食べ物を噛みくだくだけでなく、身体にうれしいことがいっぱいです。

- ① 肥満予防
- ② 集中力・記憶力アップ
- ③ むし歯予防
- ④ 食べ物の消化・吸収アップ

食事の時間が短かったり、せかしたりすると、どうしても噛まずに飲み込んでしまいます。食事時間は30分程度とり、「カミカミだよ」「よく噛んで食べるとおいしくなるよ」などと声かけをしながら、よく噛む習慣をつけましょう。

### 食事前後は手をきれいに

食事前の手洗いは、「これから食事ですよ」の合図にもなり、とても大切です。「お腹すいたね。ご飯を食べようね」と声掛けして手洗いをすることで、落ち着いた食事の時間を作ることが出来ます。

