

新しい年度が始まり、街で真新しいランドセルを背おった子ども達を見かけるようになりました。少し前までヨチヨチ歩きの赤ちゃんだった子ども達も大きくなりました。これからも健やかな成長を見守っていきたいですね。



子どもの成長に大切な食事について、「子どもの食生活ー6つの提案」(フーズ&ヘルス研究所 幕内秀夫) をご紹介します。ひとつの考え方としてとらえて、ご家庭での日ごろの食生活を振り返ってみましょう。



①しっかり外遊びをさせましょう。

「空腹」は最大のごちそう。

②子どものためだけの食事は作らない。

砂糖と油脂類が多い食事にならないように。

③飲み物は水・麦茶・ほうじ茶

飲み物でカロリーをとってしまうときちんと食事がしにくい。

④朝ごはんをしっかり食べさせる

⑤子どものおやつは4回目の食事

おにぎりやうどん、サツマイモ等「穀類」「いも類」を中心に。

⑥カタカナ主食は日曜日

ラーメン、ピザなどの「油型」の主食は週に2、3回までに。



### <キッズポケットよりお知らせ>

土曜日の保育室開放「ポケットひろば」は、残念ながら3月28日で終了となりました。今までありがとうございました。

木曜日の保育室開放「ぽっかぽかひろば」(参加費100円)は引き続き開催します。皆様のお越しをお待ちしております。

また、年に3回「おもちゃのひろば」を開催します。(ホームページでご案内します。) 次回は5月9日(土)です。遊びにきてくださいね。