

# 4月 0・1・2さいのきゅうしょくだより

西方寺古城保育園

ご入園・ご進級おめでとうございます。

0歳～3歳までは、心も体も著しく発達する時期です。「食べる・寝る・遊ぶ」を繰り返す生活の中でも、「食べる」ことの基礎は、この時期に確立されるとも言われています。この時期に、しっかりとした食生活を身につけていれば、肥満、虫歯、そしゃく、偏食・・・など、食生活に関する悩みも少なくなるのではないかと思います。

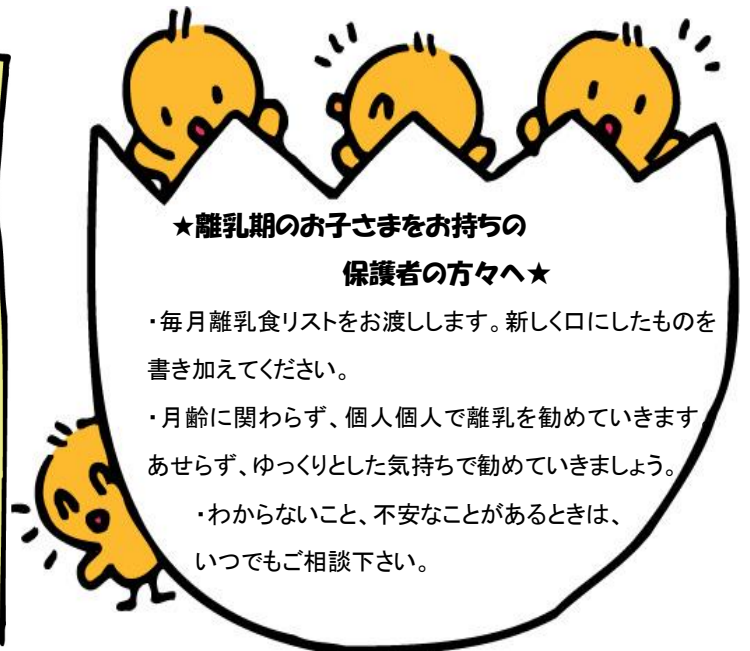
神経質になることはありません。まずは、子どもたちが喜んで食事をするところからはじめていきましょう。子どもたちのお腹はすいていますか？機嫌はどうですか？



## 子どもにとってのおやつ

子どもにとってのおやつは、栄養補給と水分補給という大切な意味をもっています。

1日の栄養量を3回の食事では取りきれないので、第4の食事ともいうべき、おやつが必要になります。2歳くらいまでは、1日2回与えます。子どもにとっては、このうえなく楽しみなものです。甘いお菓子やスナック菓子ばかりではなく、栄養のバランスを考え、なるべくきまった時間に与えるように心がけましょう。



## ★離乳期のお子さまをお持ちの

### 保護者の方々へ★

- ・毎月離乳食リストをお渡しします。新しく口にしたものを書き加えてください。
- ・月齢に関わらず、個人個人で離乳を勧めていきます。あせらず、ゆっくりとした気持ちで勧めていきましょう。
- ・わからないこと、不安なことがあるときは、いつでもご相談下さい。

## 10時のおやつ



		1 牛乳 ミルクパン	2 番茶 バナナ	3 牛乳 枝豆
6 番茶 せんべい	7 番茶 いちご	8 牛乳 スティックパン	9 番茶 あられ	10 牛乳 ウエハース
13 番茶 丸ポーロ	14 番茶 黒棒	15 牛乳 クラッカー	16 番茶 かいらんどう	17 牛乳 クッキー
20 番茶 バナナ	21 番茶 海藻せんべい	22 牛乳 炒りルンゴ	23 番茶 干しいも	24 牛乳 クラッカー
27 番茶 チーズ	28 番茶 せんべい	29 昭和の日	30 牛乳 丸ポーロ	

