



0・1・2さいの

きゅうしょくだより

西方寺古城保育園

子どもは甘い物が好き

子どもは、お腹がすくとおやつを欲しがります。しかし、お腹が空いていなくても入ってしまうことがあります。それが、甘いお菓子と油です。お母さん方も甘いものは別腹という経験があるはずです。

子どもは「甘味」という味覚を生まれながらに持っているため、甘い物が好きなのは当然です。甘いものや油の乗ったものを食べさせることは、決して悪いことではありません。問題は与え方です。

洋菓子や和菓子、ジュース類、またスナック菓子には、たくさんの砂糖や油が含まれています。これらを取り過ぎると、虫歯や糖尿病など、いろいろな健康問題が起こってきます。

子どもは甘いものが好きでも、砂糖を欲しがっているわけではありません。「お菓子はダメ」という前に、食べていいものを用意してあげましょう。すいか、とうもろこし、トマトなど、甘くておいしいものはたくさんあります。お腹が空いていれば、きっと喜んで食べるはず。量を決めて、楽しませてあげてください。

給食の時間

毎日、お腹が空くまでよく遊んでいます。一人一人の食べる意欲を大切にしています。



朝のおやつ

		1. 牛乳 ウエハース	2. 牛乳 ビスケット	3. 麦茶 牛乳かりんとう
6. 麦茶 黒棒	7. 麦茶 ヨーグルト	8. 牛乳 スティックパン	9. 牛乳 クラッカー	10. 麦茶 とうもろこし
13. 麦茶 せんべい	14. 麦茶 果物	15. 牛乳 黒糖フレーク	16. 牛乳 丸ボーロ	17. 麦茶 えだまめ
20. 海の日 	21. 麦茶 チーズ	22. 牛乳 ニンジンパン	23. 牛乳 黒棒	24. 麦茶 せんべい
27. 麦茶 おからクッキー	28. 麦茶 アーモンドカル	29. 牛乳 ラスク	30. 牛乳 さつまいもスティック	31. 麦茶 果物

