

5月の大型連休も終わり、徐々に日常生活に戻ってきた頃だと思います。疲れがでてくる時期でもありますので、十分な栄養をとり、バランスのよい食事を心がけましょう。また、5月に入ると、真夏のように熱くなる日もありますので、水分補給を忘れないように気をつけましょう。

## ☆乳幼児期の食事について☆

幼児期は生涯にわたって、基本的な食習慣と生活習慣がつけられる基礎づくりの大切な時期です。いろいろな食体験を通して、食を楽しむ心を育みましょう。

### \*0歳（離乳食）のころ

初めての食べ物は口からだして嫌がる場合がありますが、嫌いな食べ物と決めないで、日をおいたり調理法を変えて食卓にだしましょう。  
 ☆保護者自らが食事を楽しむ  
 ☆個人差があるので、お子さんの成長や発達に応じて離乳食を進めましょう。

### \*1歳のころ

自分の食べ物と家族や友達が食べているものを認識できる年齢  
 食体験も少ないので、好き嫌いがあるというよりも、好きなものを食べたがる傾向があります。  
 ☆好きな食べ物を認めてあげる  
 ☆嫌いな物は一口でいいのですすすめましょう。無理強いせずに



食べ方も成長しています！



### \*4歳～5歳のころ

好き嫌いは2歳～3歳と同じです。  
 ☆食材にふれる体験や簡単な食のお手伝いなどで、食べることへの関心を育む時期です。

### \*2歳～3歳のころ

好き嫌いのはっきりしてくる時期です。全部食べなくてもよいので、一口でも食べられたらほめてあげましょう。  
 ☆お菓子やジュースの回数と量に気をつけて、空腹で食卓に座りましょう。

### ◆鶏肉のからあげ

(材料 3～4人分) 保育所給食のメニューです

鶏肉	300g
おろししょうが	1/2かけ
砂糖	大さじ1弱
薄口しょうゆ	大さじ1
片栗粉	適量
揚げ油	適量

- ① 鶏肉は一口大に切る。
- ② 鶏肉を調味料に漬け込む。このとき、少し揉み込むようにする。
- ③ 片栗粉をまぶして、油で揚げる。

子どもたちの大好きなからあげです。保育所ではお誕生日会にだしています。片栗粉にカレー粉を混ぜて、鶏肉にまぶして油で揚げると「カレー風味からあげ」になります。

