



秋本番！食べる事への興味を高めよう



暑さが和らぎ、子どもたちの食欲が増すころです。秋の季節も元気いっぱい過ごしましょう。保育園でも、みんなで食べることの楽しさや喜びを存分に感じながら食事時間を過ごしていけるよう取り組みたいと思います。



空腹は最高のスパイスです！

幼児期は、少しずつ生活習慣がつくられていく大事な時期です。どんなに美味しい食事でも、お子さんがなかなか食べてくれないということもありますか？

「食事の時間にお腹が空いていること！」

空腹ができる生活リズムを考えてみませんか。



★空腹で食事をするポイント

<朝ごはん>

就寝前の食べ物・飲み物や、起床後すぐの水分のとり過ぎは、朝食の食べ方にも影響大！麦茶か水がおすすめ。

朝食は、胃袋が空っぽな状態で迎えましょう。起床後1時間以内が理想的。

<昼ごはん>

園で、午前にたっぷり体を使って遊ぶと、お昼はお腹がぺっこぺこ。みんなが揃って「いただきます！」

休日も、食事やおやつとり方に加えて、体の使い方や食事時の環境づくりも大切に。

<夜ごはん>

消化吸収能力が一番高まる時間帯、食べないだけでなく、食べ過ぎにも注意。食べ物の消化には3～4時間必要です。また、成長ホルモンは満腹の時には出ないため、寝ている間に十分に成長ホルモンを出すためには、19時頃には食べましょう。習い事などで無理な時には、分食（※）もおすすめです。

<間食や水分補給>

- ・おやつは時間と量を決めましょう。平日は保育園の間食だけで十分な量です。帰宅後の間食を控えると効果的。帰宅後、どうしても食事までにお腹が空いてしまうとき、お菓子やジュースよりも、おにぎり等の1品を先に食べて、後からおかずで食事（※）という工夫もおすすめです。
- ・普段の水分補給は、なるべくお茶か水にしましょう。ジュース等はたまのお楽しみ！牛乳も時間と量（1日の適量：こども 400ml・大人 1日 200ml）を決めましょう。

食卓を一緒に囲む大人と子ども、家族ぐるみで取り組んで、皆で元気に過ごしましょう！