

# 給食だより アップルナースリー保育園

9月  
September



## ～お月見について～

今年の十五夜は9月13日です。十五夜は、秋の美しい月を見ながら収穫に感謝する日と言われ、15個のお団子をお供えます。

## ～非常食について～

9月1日は防災の日です。災害時など、子どもは環境の変化により精神的に不安定になりやすいため、食べなれていない非常食だけでなく、食べなれたお菓子を常備しておくことも大切です。日常的に食べ慣れているお菓子を賞味期限ごとに買い替え備えましょう。

今月も「**食事に関して困っていること**」について紹介させていただきます。

### <食ベムラがある>

昨日食べていた野菜を急に食べなくなったり、白米を嫌がったりといういろいろな意見がありました。あまり偏った食事になると、栄養不足になってしまうのではないかと心配されるかと思いますが、味がわかるようになってきた成長の証だと思って下さい。たいていの場合、好みは大人のように決まったものではなく、気分や調理法によって変わってきます。

なので、野菜は切り方を変えたり、型抜きをして興味をもたせてみてはいかがでしょうか。又、「パパ・ママも食べてみよう！」

「美味しい！」など声をかけ、一緒に食事をする事で周りに乗せられ食べることもあります。



<上手にスプーン・フォークが使えないので手づかみ食べをしてしまう>  
赤ちゃんにとって、スプーンを使って食べ物をすくうという動作はとても難しいことです。繰り返し一緒に練習をして手づかみ食べを卒業しましょう。スプーン・フォークの練習としては、ママが食べ物をすくい、食べ物がのったスプーン・フォークに手を添えて、口まで運んであげるなど繰り返しサポートしていくのがポイントです。自分でしっかりスプーンを握り、赤ちゃんの手を添えているママの手に頼ることなく、口に運べるようになってきたと感じたら完全に一人で食べさせてみて下さい



### <良く食べてくれるが食べ過ぎか心配>

離乳期から幼児期の始めの頃は、脳の満腹中枢がまだ十分に発達していないので、食欲に任せて食べ過ぎてしまうことがあります。この時期は自分が食べ過ぎている感覚はないので、おかわりの量をみせたり、食べ終わったら歯ブラシを持たせたりと、食事が終わることを繰り返し教えていきましょう。良く食べる子もしばらくすると、食欲が落ち着くことがほとんどです。視野が広がり、食事以外にも楽しいことがあるのだと気づくからです。

それでも心配な方はカウプ指数を参考にしてみてください。乳幼児の体系バランスを測定する方法です。

カウプ指数 = {体重 ÷ (身長 × 身長)} × 10

カウプ指数正常値を15～19とし、22以上を太り気味、15以下を痩せすぎと設定していますが、あくまでも指標です。

次回の給食だよりもお楽しみに。