

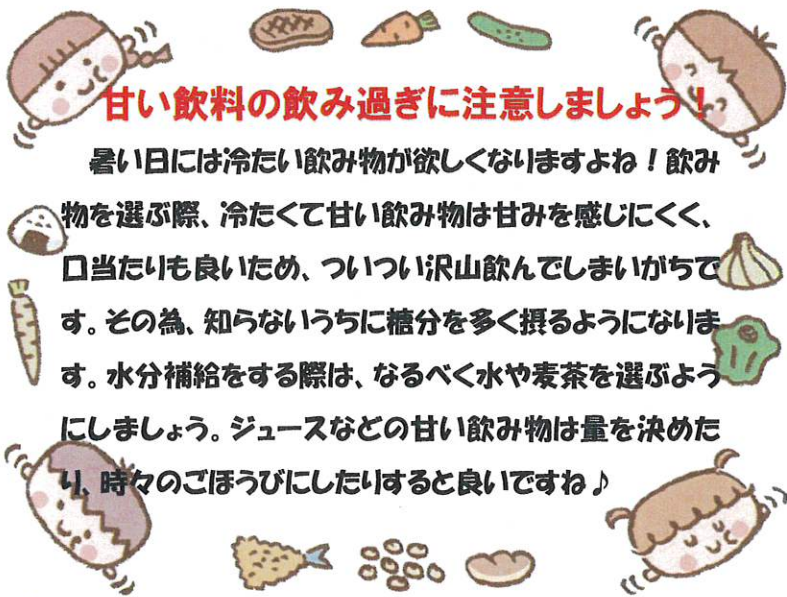


# すくすくだより

中新田幼稚園なかよしこども園 令和5 8月

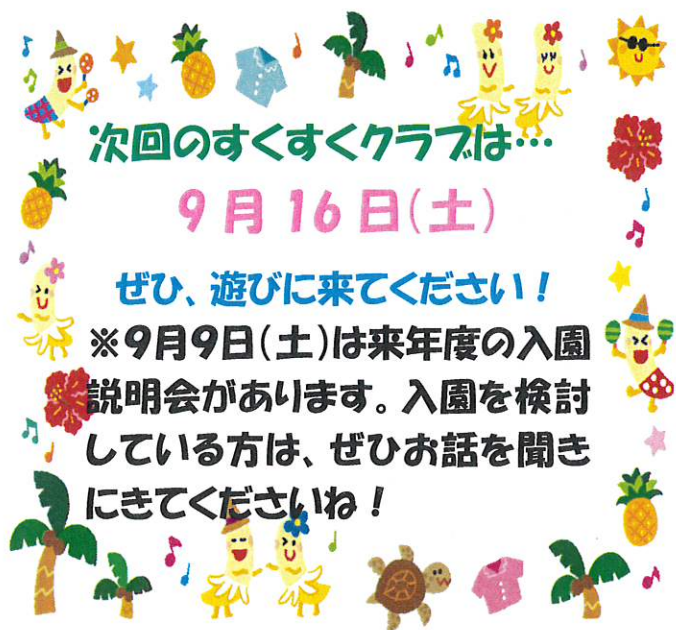
気持ちよく晴れ渡った青空に、照りつけるような陽射し。真夏の暑さに負けることなく、汗をたくさんかきながら元気いっぱい遊んでいる子ども達です！水分補給や休息など、体調管理をして健康的に夏を楽しんでいます♪

さて、21日から2学期が始まり、なかよしこども園のお友達も登園しています。夏休みの出来事を先生やお友達に「花火をしたよ！」「お祭りにいったよ♪」「〇〇して遊んだよ！」と楽しかった夏の思い出を話して盛り上がっていました♪ まだまだ暑い日が続くそうなので、熱中症や感染対策をしながらご家族で楽しい日々を過ごして頂ければと思います。



## 甘い飲料の飲み過ぎに注意しましょう！

暑い日には冷たい飲み物が欲しくなりますよね！飲み物を選ぶ際、冷たくて甘い飲み物は甘みを感じにくく、口当たりも良いため、ついつい沢山飲んでしまいがちです。その為、知らないうちに糖分を多く摂るようになります。水分補給をする際は、なるべく水や麦茶を選ぶようにしましょう。ジュースなどの甘い飲み物は量を決めたり、時々のごほうびにしたいすると良いですね♪



次回のすくすくクラブは...  
9月16日(土)

ぜひ、遊びに来てください！

※9月9日(土)は来年度の入園説明会があります。入園を検討している方は、ぜひお話を聞きにきてくださいね！

## ～すくすくトーク～好き嫌いなく何でも食べましょう！

今回は野菜が苦手な子どもについてです。どのご家庭でも「野菜が苦手」「なかなか食べてくれない」という悩みがあるかと思います。園のお友だちの中にも野菜が苦手な給食が進まないという子が見られますが、次第に進んで食べてくれるようになります☆美味しく食べるポイントを3つお伝えしますので、ぜひ参考にしてみてください。

### ① 家族が美味しく食べる様子を見せる

食事をする中で、家族みんなが美味しそうに食べていると自分も食べてみようかなという気持ちになります。園でも友達が食べている姿を見て、一緒に食べようと頑張る子ども達が多く見られます！

### ② 料理する過程を見せる

一緒に野菜を育ててみたり、お子さんにお手伝いをしてもらいながら料理を作ったりすることで、興味が湧いて食べてみようとする気持ちに繋がります。園で取り組んでいるクッキングでは自分たちで収穫した野菜を調理して食べることもあるので、苦手な野菜もモリモリ食べてくれています。



### ③ すりおろしたり細かく刻んだりして混ぜる

野菜だと分かってしまうとなかなか食べられない...そんな時は細かく刻んだり、すりおろしたりしてカレーやハンバーグ、蒸しパンやパウンドケーキなどお子さんが好きなメニューに混ぜてあげると食べてくれるかもしれませんよ♪

