

9月の給食だより

令和6年
わかたけ保育園

☆ 食育テーマ ☆ 元気を支えるからだの仕組み 総集編

夜泣き	寝つきが悪い	寝起きが悪い	夜驚症	キーキー声を出す	落ち着きがない
かみつき	ダダをこねる	よく泣く	食欲がない	便秘	こだわりが強い

この姿は子どもが自分ではどうすることもできないサインであり、よりよい育ちになるためのメッセージでもあります。
こういった姿で悩むとき、親の関わりやしつけが問題ではなく、左に当てはまるものが主要因としてあることが多くあります。

イライラ、疲れることが多い子育て

カフェオレやコーヒー
牛乳を飲む



甘いものを
毎日食べる



朝食、夜ご飯、
おやつのお飲み物はジュース



たんぱく質の
食べ物を
毎日食べない



たんぱく質は体の中に貯めておくことが
できません

子どもが自ら育つ楽しい子育て

カフェインは子どもの副腎にダメージ
大！デトックス機能の完成は18歳頃
大人になって長〜く楽しみたいですね！

甘いものによる血糖値の乱れから、
困った姿がたくさん起きます
お出かけのときだけ食べるというルールを
つくるなど、まずは回数を減らしましょう！

ジュースは子どもの体にとって、
デメリットのほうが多いです
野菜を食べないから100%ジュースを代わりに！
は実は必要ありません

子どもは毎食、お子
さんの手のひら1杯
分のたんぱく質の
食材を食べること
をおすすめします



日々の生活に流されて、つい大人と同じ生活をさせてしまうことがありますが、子どもの体と大人の体は全く違います。
「今は1,2歳だし、まだ全然大丈夫」という気持ちになりがちですが、小学生になってから習慣を変えるのは本当に難しくなります。ぜひ保育園の0~6歳までの時期を大切にしてください😊