

実りの秋はおいしい食材が豊富に出回り、夏に落ちていた食欲も回復し、ついつい食べ過ぎてしまいます。野菜や海藻、きのこなど上手に取り入れて、食欲をコントロールして、旬の美味しいものを楽しみましょう。

うらら農園冬野菜準備 第2弾



ブロッコリーとキャベツの苗を植えました。



レタスの苗を沢山いただき、畑と園舎の西側に植えました。



いも掘り

12日と15日に芋掘りをしました。
芋ツルを引っ張って土を掘ると芋が顔をだしました。「あった〜！」の声にみんなが必死になって掘り当てていました。



ところが今年もお芋は不作のようでとても残念でした。それでも子ども達は、「焼き芋いつする？」と楽しみにしています。

遊び食べて???

遊び食べる要因

- ・空腹でない
- ・食べることに飽きてしまう
- ・苦手な食べ物がある
- ・食事以外のものに気をとられてしまう
- ・かまって欲しい、注目されたい
- ・テレビを見ながら食べる
- ・眠い

子どもの食事で一番困っているのは「あそび食べ」次が「偏食」「むら食べ」と続きます。なぜ遊び食べをするのでしょうか。一番の要因はお腹が空いていないからです。また、全部食べてもらいたい為に時間をかけるとどうでもよくなります。(食べもの通信より)

適度な活動量と食事の雰囲気が必要です。
できるだけ家族そろっての楽しい食事を心がけましょう。

体を動かすよく遊ぶことが、よく食べよく眠りよく育つ子供をつくるのではないでしょか
赤ちゃんの「手づかみ食べ」は自分で食べようとする意欲の芽生えです。遊び食べではありません。