

令和7



いちごっこルーム



1月いちごっこルームの日
9日(木) 21日(火)
※今月は2回あります
9時30分~11時30分

幼保連携型認定こども園
すえさみこども園

小松市日末町二111-3
(0761) 44-2074



ブログもチェックしてみてね

9(木)

- * 身体測定
- * お正月あそびを楽しもう

21日(火)

- * 英語であそぼう
- * 好きな玩具であそぼう



こうちゅうちょうみ

□中調味 知っていますか？

日本の家庭の食卓で昔から普通に実践されてきた食べ方です。

ご飯とおかずを口の中で混ぜ合わせて食べる食べ方です。

近頃、白ご飯を苦手とする子どもが目立ちます。子どもは好きなものばかりを食べてしまいがちですが、大人がご飯とおかずを交互に食べることを知らせてあげること

で白ご飯を美味しく食べることができるようになります。
□中調味は白ご飯が苦手な子どもが抵抗なく食べられるようになる一つの方法かもしれません。

□中調味の食べ方

- 汁を一口飲み、汁の具を食べます。
- ご飯茶碗を持ち、ご飯を一口入れて、少し噛みます。
- 続けておかずも一口入れて一緒に噛みます。
- 口の中がなくなったら、「ご飯+おかず」で食べたり、汁を飲んで口の中をすっきりさせたりを繰り返して食べます。

□中調味のメリット

- 栄養素の消化吸収が促進される。
- 満腹中枢が刺激され、食べすぎや塩分・脂質の取り過ぎを防ぐ効果が期待できる。

