

Main menu table with columns for Date, Meal Name, Breakfast, Lunch, Dessert, and Nutritional Information.

※午前おやつは3歳未満児のみの提供です。

※10日(土)は、献立変更のため、給食はお菓子詰め合わせとなります。

Nutritional reference table with columns for Age Group, Energy, Protein, Fat, Calcium, Iron, and Vitamins.

偏食ってなんだろう?

偏食とは、極端に限られたものしか食わないことをいいます。一般にいう偏食は、まだ食べられない、でもやがて食べられるようになるかと考え、見守ってあげましょう。

食べられない背景には

- ・ 食べる経験をしていない
・ 不快な体験などで食べられない
・ アレルギーや体調不良などが考えられます。

こんなことはありませんか? ...?

- ・ 今まで食べていたものが食べられなくなった
・ お肉ばかり食べる(お肉ばかり食しすぎる)日がある
これは、成長課程で子どもによくあることです。偏食と決めつけるのではなく、発達段階の一部として前向きに捉えましょう。

食意欲を育てるために

- ・ 食事は1日3回、おやつは時間を決めてあげよう(1日1回)
・ 体を動かして遊ばせよう
・ おいね、大人といっしょに楽しい食事体験を。

