



雨が降ったり、晴れたりと天気コロコロと変わる梅雨の時期。じめじめした蒸し暑い日が続くことで、体力や食欲の低下も心配になるかもしれません。そんなときはつるつと食べやすい、麺類やゼリーをおすすめします。スポーツ飲料で水分補給することも大切です。  
給食ではこの時期にぴったりの冷やし中華、スイカを提供します。お楽しみに！ (\*^\_^\*)



## 偏食改善の支援（偏食対応の例～偏食対応の基本的な流れ～）

偏食対応とは、言い換えれば、食べられる物を増やすための取り組みです。今食べられているものをベースとし、そこから1つずつ食べられるものを増やしていくことが基本的な過程になります。今食べることができているものに似ている食材・料理が狙い目です。

偏食対応においては対応を実施してみて初めてわかる事例が多く、計画通りに進むことはほとんどありません。うまくいかないことが本当の理解につながることもあるので、トライ＆エラーが基本と割り切り諦めずに対応してください。トライ＆エラーを繰り返すうえで大事なポイントは3つあります。

### ①子どもの好きを探る

偏食のある子どもにも、極端な例を除けば、食べることができる「好き」な食べ物があります。その「好き」というのは、味だったり見た目だったり食べやすさだったりさまざまです。まずはその子どもにとっての「好き」が何か探っていきます。

### ②子どもの「好き」とそれ以外を区別する「何か」を探る

「好き」なものがあるということは、そうでないものがあるということです。この「好き」とそれ以外を区別する「何か」こそが偏食の原因となっています。なぜ「好き」なのか、なぜ「好き」ではないのかを検討し、この「何か」を探っていきます。

### ③子どもの好きを生かして偏食に対応する

子どもが何を「好き」なのかがわかれば、そこから食事の幅を広げていくことが可能です。また、「好き」を生かして原因を解決することで偏食そのものを改善していきます。

6月は食育月間  
毎年6月は「食育月間」です。園では日頃からクッキングを行い、食育に取り組んでいます。これからもなでしこ園の給食や食育を通して食べ物に触れる時間を楽しんでもらえたらと思います。

体に大切なカルシウム！  
6月4日は虫歯予防デーです。歯の役割には食べ物を噛む、発音を助けるなどがあります。カルシウムが不足すると、骨粗鬆症になる恐れもあります。園では週に1回牛乳を提供しています。積極的に摂りましょう！

