



梅の花や菜の花も咲き、春の訪れを感じるようになりました。

暖かい日もあれば、寒い日もあり、体調をくずしやすくなります。旬の野菜を取り入れて、元気に4月を迎えましょう。子どもたちは、4月と比べて見違えるほど成長しましたね😊 苦手だった野菜や給食も食べられるようになりました。

ぞうぐみさんにとっては、保育園生活も残すところあと1ヶ月。毎日、玉ねぎの皮むきのお手伝いをしてくださいましたね。今では、皮むきはお手の物!!小学校に行っても、給食大好きっ子でいてください♥

3歳以降の肥満に要注意!

乳幼児期は体重の変動が激しく、しょっちゅう増えたり減ったりしますが、あまり心配はいりません。特に1歳くらいまでの肥満は乳児肥満といって、歩けるようになって運動量が増えると、どんどん体がしまってきます。ただ、心配なのは、3~6歳にかけて太ってきた場合。そのまま肥満につながりやすいので、注意しましょう。

食生活の見直しを

スナック菓子やジュース類のとりすぎに注意しましょう。



意識的に体を動かして

肥満気味の子は、体を動かすことを避ける傾向があります。本人の好きなあそびで、楽しく体を動かせるようにしていきましょう。



春野菜でデトックス!

春野菜には、寒さがまだ厳しい時期に芽を出し、成長するための栄養素が豊富に溜め込まれていて、生命力が溢れています。苦みがあるものが多いですが、この苦み成分には、体内の老廃物や毒素を排出してくれる働きがあります。また、ビタミン、ミネラルも豊富に含まれているので、免疫力アップや疲労回復の効果も期待できます。ぜひ献立に取り入れてみましょう。

