



いただきますーす！！

梅雨もあけて、いよいよ夏ですね。
この時期は体力が落ちたり、睡眠も不足したりして、夏バテしやすい時期です。生活リズムを整え、しっかり食事をとって乗り切りましょう。



今年の七夕は、久々の快晴で織姫さまと彦星さまが逢えたのかな。

「7月のお楽しみメニュー」



七夕そばろ丼

海藻とハムのサラダ

そうめん汁

七夕なので
お星さまいっぱい
してみました。

楽しい体験で「味覚」を育てよう！！

幸せな気分の時には過去の楽しい出来事やポジティブな経験を思い出しやすくなり、逆に、悲しい気持ちや怒っている時にはネガティブな出来事や不快な経験を思い出しやすくなると言われています。

幸せな気分で食べるメリット

＜幸せな気分・楽しい出来事＞

幸福感と食べ物の美味しさを脳にインプット

食べた時に美味しい記憶が蘇る

味覚が育つ



悲しい気分で食べるデメリット

＜悲しい気分・嫌な出来事＞

罪悪感と食べ物を脳にインプット

食べた時に嫌な記憶が残る

食べることを拒否する



気をつけること

大切なことは、**楽しい気分**、**幸せな気分**で食事をすることです。子どもが嫌な気分になるような事をなるべく避けて、楽しい体験を増やしましょう

楽しい気分になれる

- * 家族が揃った穏やかな食卓
- * ほめられる
- * お手伝いをする
- * 大好きな絵本に出てくる料理を食べる
- * プランターで野菜を育てて食べる
- * 行事にちなんだ料理をたべる

悲しい気分になりがち

- * 食べることを強要される
- * 食べられず、食事時間が長引く
- * 体調が悪い、疲れすぎている
- * 近くに人が見えず、さみしくなる