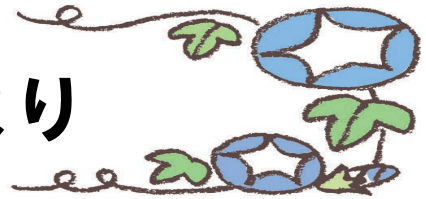




8月 食育だより



暑い日が毎日続いています。日差しも強くなり、汗もたくさんかく季節は夏バテや熱中症にも気を付けなければなりません。こまめな水分補給をし、元気に過ごすためにも朝ごはんをしっかりと食べて登園しましょう。先日、登園後玄関から動かず気力のない表情の子がいました。聞いてみると朝何にも食べてないとの返事が…。1日を元気に過ごすためにも朝ごはんをしっかりと食べてから登園しましょう。早寝早起き朝ごはん、体のリズムを整え夏を乗り切りたいと思います。

夏を元気に過ごすポイント！

な んでも食べて夏バテ知らず
インスタント食品や、単品だけの食事はなるべく控え、多くの食品をとるように心がけましょう。

つ めたいものは、ほどほどに…



冷たいものをとりすぎると、お腹をこわしたり、糖分のとりすぎになるものもあります。

の むなら、麦茶か水、牛乳を…

水分補給は、水やお茶類、牛乳が良いでしょう。



し ほう、塩のとりすぎに注意！

スナック菓子や、ファストフードを食べ過ぎないようにしましょう。



よ くかんで食べましょう



よくかんで食べると、胃によいだけでなく、食べすぎも防げます。歯や、歯ぐきも丈夫になります。

く だもの、やさいを食べましょう

体の調子を整えるビタミン、ミネラル、腸の運動を活発にする食物繊維が豊富に含まれています。

じ かんを決めて、1日3食

朝、昼、晩の3食はきちんと食べましょう。



夏野菜はおいしね～♡

プランターや畑で育てている野菜の収穫が始まりました。玄関近くに並べられたミニトマトが、真っ赤に色づき始めると食べたくてミニトマトとにらめっこ。子どもなりに考えた策は、「先生落ちてたよ」と手に取り、報告。「洗って食べていいよ」の言葉を聞くと、美味しそうに、そして優越感を味わいながら食べています。園長先生に切ってもらい塩を振りかけたきゅうりも大好評。しかし、なす・ピーマンは…。

苦手な野菜も自分たちで調理することで、美味しく変身できる方法を考え食育を進めていきたいと思います。

～お手伝い～

夏のおやつに出るとうもろこしの皮むきのお手伝いをしています。とうもろこしの皮をはがしていくと、黄色のたくさんの粒が現れ、それを目にしたとたん思わず笑みが…。その後も集中した表情できれいにひげを取っていました。

今後も子どもたちができる調理体験やお手伝いを行い、五感を刺激しながら食材への興味を深めていきたいと思います。