



令和7年6月2日
梨の花レインボールーム

今年も梅雨の季節がやって来ました。この時季は雨が続いたかと思えば、晴れの日には急に蒸し暑くなり、いつも元気な子どもたちも何となく活動が鈍くなったり食欲が落ちたりして体調を崩しがちです。しっかりと手洗い・うがいを心がけていきましょう。また、規則正しい食生活をして元気な体をつくっておくことも大切です。

6月は食育月間です



食育基本法が制定された月である6月を「食育月間」、毎月19日を「食育の日」としています。一生の宝物となる心身の健康に食育は大きな役割を果たしています。お家できる食育をご紹介いたしますので、ぜひご家庭でも食育に取り組んでみて下さい！

親子でクッキング

危険がない範囲で出来る事は一緒にしてみましょう。野菜は手軽に触れ合うことの出来る食材です。皮むきや野菜を洗うなど、お子さんと一緒に感触を楽しんでみましょう。

保育園では空豆のさや剥きやとうもろこしの皮むきをしています。



みんなで楽しい食卓

テレビを消して家族と楽しく会話しながら食事をしてみましょう。子どもは色のきれいな食材に興味を持ちます。料理の食材を確かめながら食べるのも楽しいです。



一緒に買い物

いろんな食材を見たり触れたりすることで食事に興味がわき、好き嫌い解消のきっかけになります。

ちょっとだけお味見

五感を使うことで食べる意欲が出てきます。出来たての料理を家族の誰よりも先に食べる事のうれしさから食欲がわきます。



食事の片づけを一緒にしよう

食事のお手伝い、食事の盛り付けやお皿の片づけ、テーブルふきなどを手伝ってもらいましょう。

6月の食育活動・給食

給食目標

「食事のあいさつをしよう」

「しっかり椅子に座って食べよう」

6月 4日（水）虫歯予防メニュー

6月 25日（水）お誕生日メニュー

