



令和 7 年 6 月 2 日
梨の花保育園

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。お家でできる食育をご紹介しますので、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。



一緒にお買い物

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

6月 27日(金) 食育イベント「食べ物の匂い当てクイズ」



食育だより

いただきます

ごちそうさま



「命をいただく」という意味もこめられた「いただきます」のように、食事の挨拶をすることは大切です。ことばの意味がわからない赤ちゃんでも、はじめとして「食事の時間」を感じられるようになります。



子どもの生活習慣病

乳幼児期の食事は、生涯における食習慣形成の基礎となります。子どもでも朝食の欠食やお菓子の食べ過ぎ、運動不足や不規則な生活により、肥満などを引き起こし、ついには生活習慣病にまで発展する可能性があります。まずは、乳幼児期のうちに正しい生活リズムを身につけて、健やかな生活習慣の基礎を作るように心がけましょう。

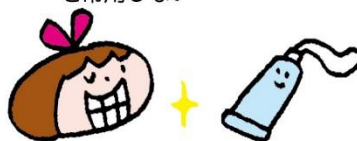


おいしく食べるためのむし歯予防

口は食べ物を碎いて唾液と混ぜ、胃に送りこむ一番目の消化器官です。むし歯になるとおいしくものを食べられず、消化にも影響します。むし歯菌が食べかすから酸を作り、歯を溶かして起こるため、食事に大きく関係します。

むし歯を作らない食べ方

- おやつのお菓子などをだらだら食べず、時間を決めて食べる
- 適度に硬く食物繊維の多い根菜類や昆布などをよく噛んで食べる
- 規則正しい食生活をする
- 清涼飲料水など、糖分の多い飲み物を常用しない



～クッキング～

今月はそう組さんにとって初めてのクッキングでした！初回ということで、エプロンと三角巾のつけ方などのお話をした後に“グリーンピースの皮むぎ”を行いました。

最初は苦戦している様子も見られましたが、お友だちと協力しながら上手に皮を剥き進めていきました。そう組さんが頑張ってくれたグリーンピースは、翌日の給食でグリーンピースご飯として提供しました♪



次回のクッキングは“じゃがもち”を作ります！

