



6月は食育月間です。「食育月間」は、豊かな人間性を育み、生きる力を身につけることを目標に設けられました。「朝ごはんは元気のもと」「食べ物が食卓に届くまで」を知り、「ごはんを作ってみよう」「いただきますで楽しい食卓」を実践してみましょう。また、食にかかわる絵本を読んだり、親子で料理を楽しんだり、6月にはぜひご家庭でも、食に関心をもつための取り組みをしてみてください。

しっかり噛んで食べよう

ひと口30回以上かみましょう。よくかむと食べ物を飲み込みやすくなり、消化や吸収を助けます。また、口の中に食べ物が入っているときは、飲み物を口に入れないようにしましょう。お茶などで流し込むのではなく、よくかむことで細かくなった食べ物を、しぜんと飲み込めるようにしましょう。



食の探検隊 6月9日(金) 3~5才児「クラスおやつバイキング」

- ・トッピングドーナツ・野菜スティック
 - ・ポップコーン・焼きそば・かぼちゃパイ
 - ・ピザトースト
- がバイキングメニューとして提供されます。
- ・飲み物は、牛乳・リンゴジュース・麦茶の中から選んで飲みます。

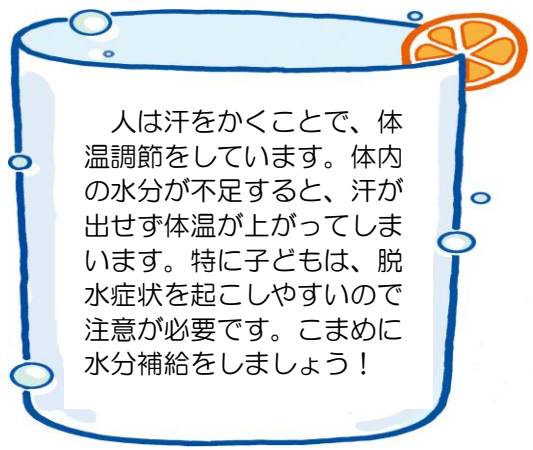
感染症対策を行ったうえで、子どもたちが自分で食べたいものを選んで食べることでできる機会となっております。どれが一番おいしかったかご家庭でも聞いてみて下さいね。

食事のあいさつ

食事の前後には、感謝を込めてきちんとあいさつをしましょう。

「いただきます」は、自然の恵み(動植物の命)を「いただく」ということであり、食事を作ってくれた人や食事ができることに感謝をするという意味です。

「ごちそうさま」は、「馳走(ちそう)」という言葉から、いろいろなところで食べ物を集めてくれた人たちへの、感謝を表すものです。



人は汗をかくことで、体温調節をしています。体内の水分が不足すると、汗が出せず体温が上がってしまいます。特に子どもは、脱水症状を起こしやすいので注意が必要です。こまめに水分補給をしましょう！

～楽しく食べる子どもに～

保育所の給食紹介のホームページは下記のQRコードからお進み下さい。

◎今日は何の日？ 6月10日～緑豆の日

「りよく(6)とう(10)」の語呂合わせ。緑豆は、ヤエナリの種子のことで、もやしや春雨の原料です。保育所では、6月15日中華風酢の物と29日にもやしときゅうりのナムルでもやしを食べます♡