

食育だより 7月号

ザーッと激しい雨が降る日もあれば、お日様が主役の真夏日もあり、梅雨が明けるまでは気候の大きな変化に体調を崩しやすい時期でもあります。寝不足などの生活リズムの乱れは熱中症にもつながるため、睡眠と食事を大切にしていきたいですね。

今月の食育テーマ：旬の食材にふれてみよう！

食べ物には季節を感じる「旬」があり、その「旬」を味わう、という日本人ならではの食育があります。おいしさや香りをしっかりと感じることができ、栄養価も高いといわれています。これから旬を迎えるトマト・きゅうり・とうもろこし・なすなどの夏野菜。ぜひ手に取ってみてください。「食を通じて季節を感じること」が子どもたちの心と体、そして五感を豊かに育ってくれます。

夏野菜を育てています



玄関スロープ前のプランターに
「ミニトマト」を植えてあります。
ぜひ観察してみてください。



青い実が
なり始め
ました。



乳児組さんが育てている
「きゅうり」も大きくなりまし

6/20(金)じゃがいも掘り



今年もたくさんじゃがいもがとれました♪
御協力ありがとうございました。
御家庭でも新じゃがのおいしさを味わつ
てみてください。

給食のひとこま



6/13(金)ランチタイム給食の様子です。
好きな席を選んで、いつもとは違ったクラス・学年のお友達と
給食を食べていました♪



じゃがいも入りやきそば

「県民の日」献立



いちごゼリー
ぎょうざ