

食育だより 8月号

暑い日が続いていますが、風に吹かれた風鈴の音が涼を感じさせてくれます。今年も猛暑の夏になりそうですね。熱中症対策をしっかりしながら、夏の暑さに負けずに元気に過ごしていきましょう。

暑さに負けない 夏休みのすごし方

朝食をとろう	早寝や早起きをしよう	冷たいもののとりすぎに気をつけよう	栄養バランスのよい食事をとろう
朝食は1日の元気の源です。しっかり食べましょう。	夏休みも生活リズムが乱れないように早寝や早起きをしましょう。	冷たいものばかりとると胃腸が弱って食欲が低下してしまいます。	主食、主菜、副菜、汁物をそろえてバランスよく食べましょう。

今月の食育テーマ：お手伝いをしよう！

夏休みや休日など時間に余裕があるときに、お子様の成長に合わせたお手伝いをしながら、一緒に親子クッキングをしてみてはいかがでしょうか。クッキングは子どもの「五感」と「心」を育ってくれます。親子のふれあいの時間としてもおすすめです。

五 感

- ・お鍋から立ち上がる匂いを感じる「嗅覚」
- ・冷たい、熱い、やわらかい、かたいなど歯ざわりや手ざわりで感じる「触覚」
- ・煮たり(グツグツ)、焼いたり(ジュージュー)、切ったり(トントン)、料理の音を感じる「聴覚」
- ・赤、緑、黄など料理の彩りを感じる「視覚」
- ・おいしさを感じる「味覚」

◆1歳 五感を使って”食べ物に触れる”体験を

- ・触れる…野菜や果物をみたり、さわったりして感触を味わう
- ・名前を覚える…野菜、果物
- ・見せる…大人が調理している姿を見せる
- ・一緒にお買い物にいく
- ・家庭菜園

◆2歳 自分でやりたい！やりたい！お手伝いデビューの時期

- ・むく…玉葱、とうもろこしなどの皮をむく
- ・ちぎる…レタスをちぎる きのこをほぐす
- ・まぜる…卵をかき混ぜる
- ・丸める…お団子やクッキーの生地をこねる、丸める

◆3歳～ 一緒に作って食の興味を育てましょう！

- ・にぎる…おにぎりをにぎる
- ・盛りつけ…サラダなど
- ・切る…やわらかい野菜・果物を子ども包丁で切る
- ・おこめをとぐ
- ・食器を並べる…食卓準備で「家族のために」を実感

「お手伝い」で
思いやりの心、
感謝の心、
自立心を
育てていきましょう

食育だより 9月号

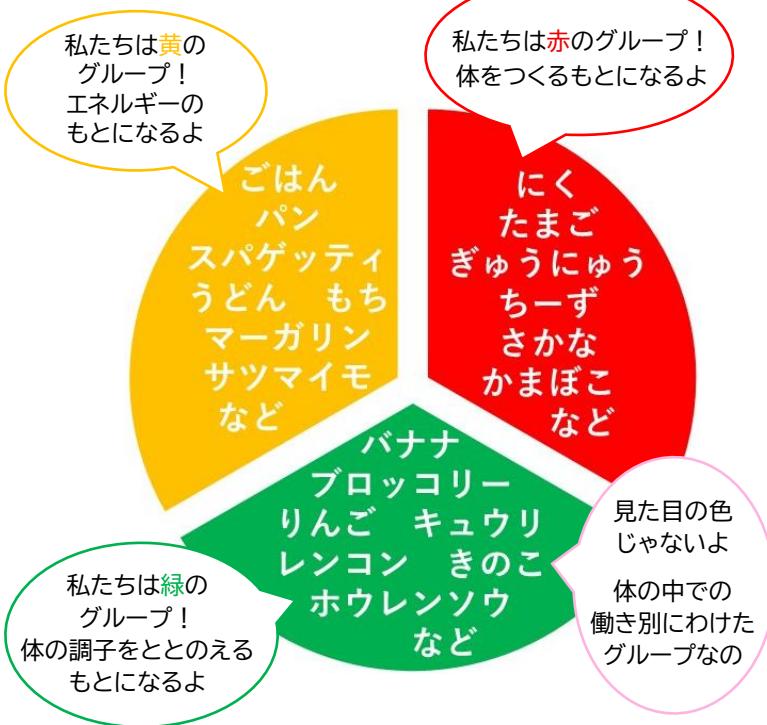
夏休みが終わり、新学期がスタートしました。少しずつ秋の訪れを感じる9月ですが、まだまだ暑い日が続きそうですね。毎日元気に過ごすためには、早寝・早起きをして、3食をしっかり食べて、生活のリズムを整えることが大切です。夏休み明けの今、生活習慣を見直して、規則正しい生活リズムを心がけましょう。

今月の食育テーマ：バランスよく食べよう！

三色食品群とは？

三色食品群は、見た目の色ではなく、食べ物に含まれる栄養素の働きをもとに赤・緑・黄の3つの色に分類したものです。

この三色をまんべんなく摂ることで、バランスの良い食事になります。



郷土料理

～和歌山県～「すろっぽ」

大根や人参の産地である和歌山県南部の毛見・布引地域の郷土料理です。

大根と人参を千六本に刻んだ料理なので「せんろっぽん」が「すろっぽ」となったと言われています。

*9/17の給食メニューです。

お楽しみに！

9月1日は防災の日

もしもの時のために食料などを備蓄していますか？これを機会に家族で備蓄するものを決めたり、期限切れがないかを確認したりしましょう。

*当園では災害に備え、「缶詰パン」を備蓄しています。入れ替えのため 9/16の給食で「缶詰パン」を提供します。

【世界の料理】



「イタリア料理の日」

*フォカッチャ：オリーブを混ぜた生地をのばして、表面にオリーブオイル・塩をまぶして作られる平焼きのパンです。

*フリット：イタリア語で「揚げる」「揚げ物」を意味する言葉で、イタリアでは、野菜・魚・肉などをフリットにして楽しめます。

*ミネストローネ：「具だくさんのスープ」を意味し、イタリアの家庭で古くから親しまれている野菜たっぷりのスープです。

※9/30（火）の給食メニューです！お楽しみに！！