

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としながら、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 夏休みのすこし片

<small>ちようしよく</small> 朝食をとろう <small>ちようしよく</small> <small>にち</small> <small>げん</small> <small>き</small> 朝食は1日の元気の源です。しっかり食べましょう。	<small>はや</small> <small>ね</small> <small>はや</small> <small>お</small> 早寝や早起きをしよう <small>なつ</small> <small>やす</small> <small>せい</small> <small>かつ</small> 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。	<small>つめ</small> 冷たいもののとりすぎに気をつけよう <small>つめ</small> <small>い</small> <small>ちよう</small> <small>よわ</small> <small>しよく</small> <small>よく</small> 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。	<small>えい</small> <small>よう</small> 栄養バランスのよい食事をとろう <small>しよく</small> <small>じ</small> <small>しゆ</small> <small>しよく</small> <small>しめ</small> <small>さい</small> <small>ふく</small> <small>さい</small> 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たいかがでしょうか。クッキングは子どもの「五感」と「心」を育ててくれます。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食をしっかりと食べて、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。

私たちは黄のグループ！
エネルギーのもとになるよ

ごはん
パン
スパゲッティ
うどん もち
マーガリン
サツマイモ
など

私たちは赤のグループ！
体をつくるもとになるよ

にく
たまご
ぎゅうにゅう
ちーズ
さかな
かまぼこ
など

私たちは緑のグループ！
体の調子をととのえるもとになるよ

バナナ
ブロッコリー
りんご キュウリ
レンコン きのこと
ホウレンソウ
など

見た目の色じゃないよ
体の中での働き別にわけたグループなの

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」となま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】



◆9/17◆

「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！！