

きゅうしょくだより

6月



にじいろ保育園東戸塚
管理栄養士 大竹 優希

過ごしやすい春が過ぎ、梅雨の季節がやってきますね。じめじめと蒸し暑かったり、肌寒かったりと体調を崩しがちになります。十分な睡眠と栄養をとり元気に過ごしましょう！

また、この時期は気温と湿度が上昇し、カビや食中毒が発生しやすくなります。

こまめに手洗いをし、食品の保存・賞味期限などに注意しましょう。



毎年6月は食育月間です！

平成17年に「食育基本法」が施行され、「食育推進基本計画」により毎年6月は食育月間、毎月19日は食育の日と定められました。「食育月間」は豊かな人間性をはぐくみ、生きる力を身につけることを目標に設けられました。「食育」と聞くと難しい事を行わないといけなように感じてしまいがちですが、ご家庭で出来る食育をいくつかご紹介します。

！朝ごはんを食べよう！

朝ごはんは、午前中に活動するための必要なエネルギーになります。

しっかりと食べて元気に活動できるようにしましょう。



！一緒にお買い物をしよう！

食材の旬や値段、社会や経済のことまで、買い物は子どもたちにとって学びの場になります。



！食べるときに挨拶をしよう！

「いただきます」、「ごちそうさま」の挨拶で、食への感謝の気持ちををはぐくみましょう。



！郷土料理を食べよう！

郷土料理は先人の知恵です。歴史的に培われた料理がある事を知りましょう。神奈川県郷土料理はけんちゃん汁、かまぼこなどです。



成長期の子どもに対する食育は、子どもたちが生涯にわたって健やかに生きていくことが出来るよう、その基礎を作るために行われるものです。

生活習慣病の予防は子どもの頃の食生活からです！家族で楽しみながら食育を行っていきましょう！

5月は幼児クラスでクッキングを行いました！

うみ組は和え物クッキングでのりじゃこサラダを作りました。

進級してからはじめてのクッキングでしたが、とても楽しんでサラダを作ってくれました！

そら組は出汁のクッキングを行いました。

かつお節と昆布で出汁を取り、そら組さんに試飲してもらいました。水にみそを溶かしたもの、出汁にみそを溶かしたものを飲んでもらい、どんな違いがあるか比べてもらいました。

このクッキングで出汁があることの大切さを知ってもらえると嬉しいなと思っています！

たいよう組は鍋でお米を炊くクッキングを行いました。

いつもは炊飯器で炊いているお米を透明の鍋で炊くとどうなるのかを見てもらいました。初めて見る子も多かったようで、お米の炊けている様子に大興奮のたいようさんでした。