



食育だより

梅雨明けして、暑い夏がやってきます。子ども達も暑さから体力を消耗し、体調を崩しやすくなります。
夏バテしないように、朝食は必ずとって登園しましょう。



こ食になっていませんか？



小食

1回の食事量が少なく、少量しか食べないこと

個食

家族一人ひとりが別々に違うものを食べること

粉食

パン・パスタ・ピザなど粉を使う高カロリーの主食を好んで食べること

固食

きまったもの、好きなものしか食べないこと

濃食

加工食品や外食など塩分・糖分過多な物を食べること

孤食

家族が不在でひとりだけで食事をする事

一緒に食べるとなぜいいの？

- ①人間関係が強くなり、家族の会話が増えます。
- ②子どもの心が安定し、情緒や感性が発達します。
- ③文化(生き方、食べ方、暮らし方など)を伝えます。
- ④社会の規範やマナーが学習できます。
- ⑤たくさん食べることができます。

人間だからこそ、同じ場所で、みんなと一緒に食事をする事ができます。食事をしながら話し合い、時間を共有することで心を許し合い、和み、人と人をつなぎます。食事の効果を高め、子どもの豊かな情操を育てるための「楽しい食卓づくり」を心がけましょう。

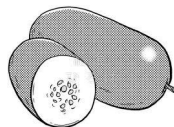
食卓は子どもの「心の栄養状態」をキャッチできる絶好の場！



夏の水分補給

シブイ(冬瓜)

旬: 5月～9月



夏に収穫、冬まで保存ができる冬瓜。味はたんぱくで、旨味がしみ込みやすいため、汁物や煮物に使われます。96%が水分のため、低カロリーで、ビタミンCやカリウムなどが豊富で、利尿作用があります。

蒸し暑い日本の夏。気温が上がると、体内の水分が失われて熱中症や日射病になってしまう危険があります。上手に水分補給をして元気に夏を乗り切りましょう。

暑いとつい飲んでしまうのがジュースや炭酸飲料。子どもも大好きですが、想像以上に糖分が入っていることをご存じですか？飲み過ぎは食欲を落とし、味覚形成にもよくありません。できるだけ、お茶や水で水分補給をしたいと思いますね。