



食育だより

令和6年 7月号
はごろも保育園



梅雨が明け、室外での活動の多くなってきました。夏はきゅうりやなすなどの野菜がおいしい時期。子どもたちに夏野菜の美味しさを伝えられるように食育活動にも取り組んで行きたいと考えています。気温が高い日も続くため、暑さ対策を考えつつ、体調管理に気をつけながらおすごしください。



こ食になっていませんか？



小食

1回の食事が少なく、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

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。

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！

土用丑の日

「土用丑の日」といえばうなぎが有名ですが、そもそも土用の丑の日は「う」のつく食べ物を食べて精をつけ、無病息災を祈願するための日。ご家庭でもうどんや梅干しきゅうりやスイカといった瓜を使った料理で夏バテ予防をしましょう。

食べ物クイズ

夏が旬の野菜「とうもろこし」は、1日のどの時間に収穫したものが一番甘いでしょうか？

1. 朝 2. 昼 3. 夜

とうもろこしは、朝に収穫されたものが一番甘くなります。