きゅうしょくだより

令和３年７月１日　　光明第六保育園

日増しに暑くなり、いよいよ夏本番です。子どもたちは暑さにもめげずに元気いっぱいに遊んでいます。今月の食育目標は「三食しっかりたべましょう」です。気温の上昇と共に、食欲も落ちてしまうこの季節。この時期不足しがちな、ビタミン・ミネラルを多く含む食材をとり、三食しっかり食べて、夏バテを予防しましょう。

今月の食育目標

三食しっかり
たべましょう

土用の丑の日

今年の土用の丑の日は７月２８日です。土用の丑の日は、夏だけではなく四季を通じてあり、「暑い夏を乗り越える」とういう意味でうなぎを食べる習慣があります。うなぎにはビタミンＡ・Ｂが豊富に含まれているので、スタミナをつけることによって食欲減退防止効果が期待できます。うなぎを食べて暑い夏を乗り切りましょう！

生活リズムを整えよう！！

① 早寝・早起きをしよう

睡眠が十分でないと、幼児期の生活リズムの形成や活動量に影響を与えます。子どもの成長には十分な睡眠が必要です。睡眠は成長ホルモンを分泌させて脳や体の発育を促してくれます。

②朝ごはんをしっかり食べよう

朝ごはんは一日の生活のスタートです。朝起きた時の身体はエネルギー不足で、体温も低い状態です。朝ごはんを食べることで体温が上がり、脳や身体にスイッチが入ります。

③朝ごはん後の排便の習慣をつけよう

朝ごはんを食べると腸の動きが活発になり、排便しやすくなります。朝ごはんの後はトイレに座る時間を作りましょう。

精進料理の取り組み

精進料理を通して、作る楽しさや食への感謝の気持ち、マナーを教えてくださっている坪川老師。毎月のきゅうしょくだよりにて、食に関する言葉や思いを四字熟語で伝えて頂きます。

今回の言葉は、“医食同源（いしょくどうげん）”です

日常の食生活に気を配る事が一番の病気予防になる事。何のために食事を頂くか、ただ空腹を満たすだけではなく、多くの命を頂きながら自ら生きる糧とし命を無駄にせず、よき薬として食事を頂く事が大切です。

【６月の精進料理】
- 高野豆腐のそぼろ丼
- ほうれん草のなめたけ和え
- うずら煮豆
- すまし汁（わかめ）
- メロン

野菜ちぎり

朝、子どもたちがその日の給食で使う野菜を給食室からもらい、野菜ちぎりのお手伝いをしてくれています。ある日、チンゲン菜をちぎってくれていた時、ひとりの子が「中に小さいチンゲン菜があるよ。かわいい。」と一言。ちぎりながらチンゲン菜の中がどうなっているのか発見していました。今後も子ども達が野菜や食に興味が出るような食育活動をしていきたいと思います。

チンゲン菜の赤ちゃんがいるよ。