



食育だより

こども園めばえ
令和5年5月

新年度も早いもので2ヶ月が経とうとしています。青空ではこいのぼりが楽しく泳いで、地上では子どもたちが楽しく走り回っています。

これから夏にかけて、より汗をかきやすい季節になります。水分不足は熱中症に繋がりますので、こまめに水分をとる習慣がつくようにご家庭でもご指導をお願いいたします。



子どもが元気になる食事

元気な1日のスタートは朝ごはんから。

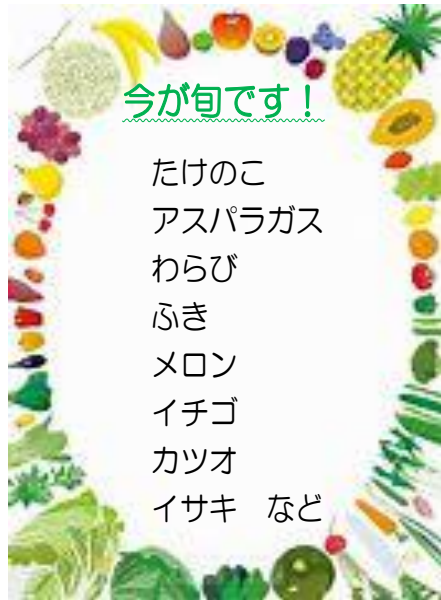
朝食をしっかり取るためにも夕食は早めにして睡眠中は胃腸を休ませましょう。

メニューは簡単でも栄養バランスを考え、食べやすくできるだけ家族そろって楽しく食事することで、心の元気もチャージできます。



今が旬です！

たけのこ
アスパラガス
わらび
ふき
メロン
イチゴ
カツオ
イサキ など



“さあ、たのしいたいけん”

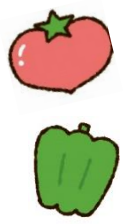
野菜の栽培にチャレンジ！



夏野菜づくりを始めました。

さくら組さんはミニトマト、3歳児さんはピーマンの苗を植えました。初めての体験でワクワクドキドキの子どもたち。先生と一緒に苗を入れ、優しく土をかぶせていました。「これOちゃんの！」と愛着もついているようです。

4歳児さんはキュウリとミニトマト、5歳児さんはピーマン・トマト・オクラの種まきをしました。種の色や形・大きさを見比べたり、匂いをかいだり肌触りを確かめたりと、五感を使って種の特徴を感じ取っていました。また、昨年の野菜づくりを思い出し、“水・太陽”が必要なこと。“でもやりすぎはダメ。枯れてしまう”と、野菜の生長に必要な条件も理解できていて感心しました。種・苗を植えた後は「おおきな〜れ」と水やりを行い、野菜の芽が出たり、花が咲き始めたりして来ています。

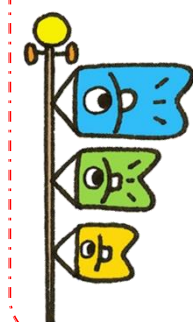


楽しみにしていた“こいのぼりオムライス”！

今年の4・5月生まれの誕生会の行事食も昨年に引き続き“こいのぼりオムライス”が！待ち焦がれていた子どももいて大喜び。「こいのぼりだ！」と興奮しながら美味しそうに食べていました。

また、誕生会ではこいのぼりが果物を食べると、その果物の色のこいのぼりに変身！！

果物はシルエットクイズになっていて、「いちご！」「バナナ！」…と興味津々でクイズに答えたり、こいのぼりが何色に変身するのかワクワクしながら見ていました。先生たちの出し物でしたが、楽しく食育ができました。



朝ごはん

で元気のスイッチを押そう！

朝食は体にプラスになることばかりです

体のスイッチ

肉や魚など、体をつくるたんぱく質をしっかりとりましょう。体温が上がって、活発に動けるようになります。

頭のスイッチ

脳は、活動するのにたくさんのエネルギーを使います。脳を元気に働かせるためには、主食（ご飯やパン、麺類など）をしっかりとって。

おなかのスイッチ

朝しっかり食べると、腸が目覚めて動き出し、排便リズムが整いやすくなります。野菜や果物など、繊維質が多いものをおすすめ。



