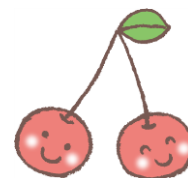




食育だより



朝ごはんを食べよう

朝ごはんを食べないと元気が出ません。朝ごはんには脳と体を目覚めさせ、体温をあげる働きがあるからです。朝は食欲がないというお子さんもいると思いますが、食べやすいものを少量からでもとる習慣をつけていけるといいですね。



うんちは健康のバロメーター

健康なうんちは明るい茶色で、すりと出るバナナうんちです。水分が多いうんちの場合は、感染症による下痢の可能性があるので処理には注意をしましょう。黒っぽいコロコロうんちの場合は、便秘の可能性があるため、水分や食物繊維を積極的にとりましょう。



6月は「食育月間」です

食育は、子どもたちが正しい食の知識や食事を選択する力を養い、健やかな心身と豊かな人間性をはぐくむ教育です。6月は食育を集中的におこなう「食育月間」です。ご家庭でもお子さんと一緒に食事を楽しむ時間をゆっくりもつなど、食を考える機会にはいかがでしょう。



旬の食材

梅

梅干しの元になる梅の実、5月の中旬から7月初旬にかけて収穫されます。出回る期間がとても短く、この時期に梅干しのほか、ジャムやシロップ作りなど「梅じたく」がおこなわれます。どの用途で使う場合も、香りの高いものを選ぶといいでしょう。



お弁当作りのコツ

お弁当箱の選び方・詰め方

お弁当箱はどれを選んでいいか迷いますが、幼児の目安は280~450mL くらいのサイズです。子どもによって食べる量は異なるので、その子の食べる量に合ったサイズを選びましょう。主食 1/2、主菜・副菜がそれぞれ 1/4 というのが、栄養バランスのよい詰め方です。お弁当箱の大きさにかかわらず、子どもが全部食べた喜びを感じられるよう、食べきれぬ量を詰めることが大切です。

