

☆6月の食育だより☆

平成27年5月27日

認定こども園あゆのさと
栄養士 勝又

季節を問わず毎日気を付けたい食中毒ですが、気候もあたたかくなり、梅雨を迎えるこの時期は湿気も多く、菌やウイルスなどの増殖に適した季節となります。特に、抵抗力の弱い子どもは症状が重症化することもありますので、日頃の食中毒予防をしっかりと行いましょう。

6月は食育月間です

6月は食育月間です。食育とは「食」を通して食べることの大切さを学び「自分の体を自分で守る」ための力を身につけることです。

<家庭でできる食育は??>

☆朝ごはんを毎日食べましょう。

☆子どもと一緒に食事を作ろう。箸を運ぶ、テーブルを拭くなど簡単なお手伝いから始めましょう

☆買い物と一緒に行って旬の野菜や果物・魚などを知るだけでも立派な食育です。

☆なるべく家族みんなで食卓を囲むようにしましょう。



<なぜ19日が食育の日なの??>

食育の「育(いく)」という言葉が「19」という言葉を連想させることから19日が食育の日となりました。

さらに国の第1回食育推進会議が平成17年10月19日に

開催されたことにも配慮されているそうです。



生活リズムがんばりカード配布のお知らせとお願い

(早寝・早起き・朝ごはん・うんちがでたよ)

実施日

6月1日(月)~6月5日(金)

6月1日に

生活リズムがんばりカードとシールを配布します。
お子様と一緒にシールを貼って下さい。

☆夜は8時にはテレビを消して
9時にはぐっすり眠りましょう。
☆朝は早めに起きて朝ごはんを
ゆっくり食べましょう。

☆できればウンチをしてから
登園しましょう。

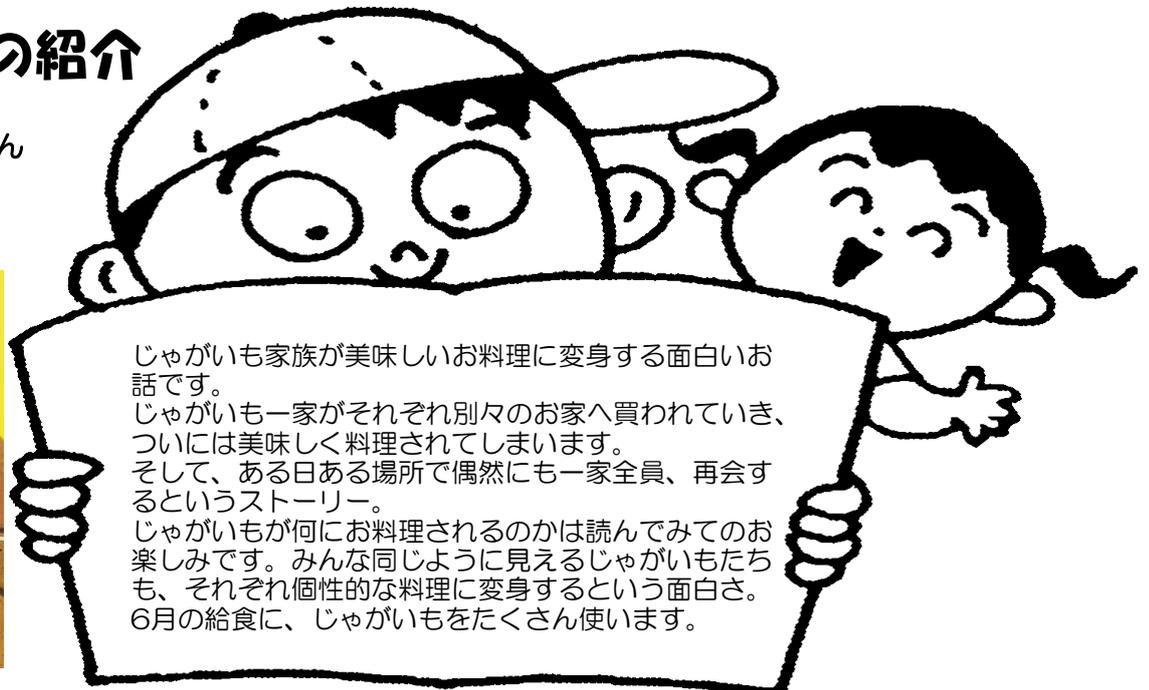


貼り終わりましたら担任に提出してください

食育絵本の紹介

じゃがいもポテトくん

長谷川 義史 作/絵
小学館



じゃがいも家族が美味しいお料理に変身する面白いお話です。
じゃがいも一家がそれぞれ別々のお家へ買われていき、ついには美味しく料理されてしまいます。
そして、ある日ある場所で偶然にも一家全員、再会するというストーリー。
じゃがいもが何にお料理されるのかは読んでみてのお楽しみです。みんな同じように見えるじゃがいもたちも、それぞれ個性的な料理に変身するという面白さ。
6月の給食に、じゃがいもをたくさん使います。

