



食育だより

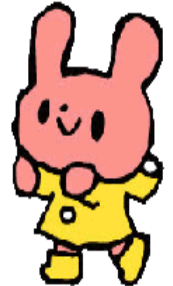
平成28年5月31日

かめき保育園



梅雨時ですね。蒸し暑い日が続くと子どもたちは、食欲が落ち体調をくずしやすくなります。ご家庭でも食事・休息・水分補給も気を付けてください。

また、食材も乾物でもカビが発生しやすくなります。まとめ買いや食材の管理にも十分注意しましょう。



「こ」食は食卓のコミュニケーションを失う

- ☆孤食・・・ひとりぼっちで食べるのは寂しい、家族バラバラの食事は変だよ
- ☆子食・・・子どもだけで食べるので勝手ができる。お行儀はいわれぬ。好きなものを好きなだけ。
- ☆固食・・・決めたたべもの。いつもと同じに。変化は好まない
- ☆粉食・・・パン・麺・ピザ・・・買ってくるだけなので楽。
- ☆濃食・・・惣菜もインスタントも一口目はうまい。味が濃いのでペットボトルを片手に
- ☆個食・・・食事は一人で食べるもの。人に合わせるのは疲れるし、食べた気がしない。

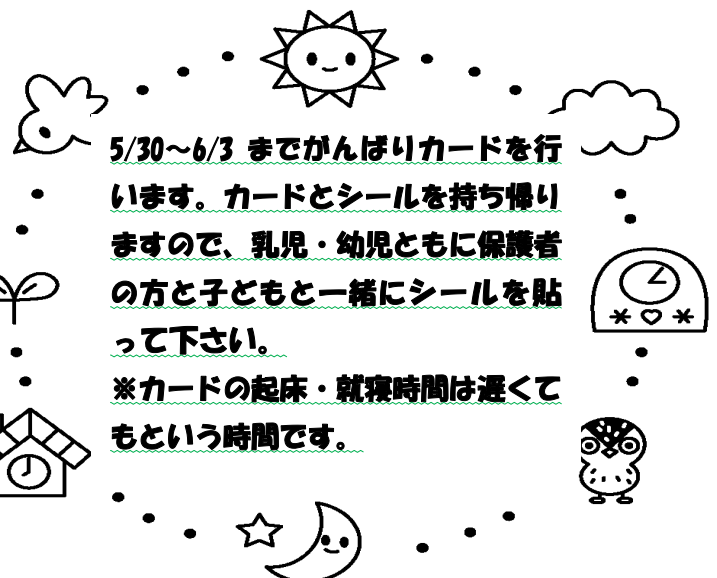
人間関係、言葉、表現、健康、環境すべてに食は直結していきます。「こ」食これらは、みなコミュニケーションの低下につながります。激しい怒り（キレる子）落ち着きのない子、こだわり、自己中心、そんな問題行動が続くこととなります。「おいしいかわりかたの力」は小さいころから食卓にて育まれます。家庭の食の環境を振り返ってみてはどうでしょう。

たべもの文化 6月号より

ピーマン



ビタミン類が豊富で美容に気を付けたい人に最適♪疲労回復効果が高く整腸作用もあります。サラダ、マリネ、炒めもの、肉詰めなどもおいしいですね。完熟すると赤ピーマンになり甘みも増し食べやすくなります。



5/30~6/3 までがんばりカードを行います。カードとシールを持ち帰りますので、乳児・幼児ともに保護者の方と子どもと一緒にシールを貼って下さい。
※カードの起床・就寝時間は遅くてもという時間です。