

食育だより

2020年
6月


ひなた保育園

梅雨の季節がやってきました。この時期は気温と湿度が上がリ、いつも元気な子どもたちも体調を崩しがちです。食欲が落ちやすい時期ですが、規則正しい食生活を心がけて蒸し暑さに負けず元気に梅雨を乗り切りましょう。

年	0歳	食べることに興味をもつ
齢	1歳	食材に興味を持ち楽しく食べる
食	2歳	意欲的に食べるようになる
育	3歳	食べる楽しさを知る
目	4歳	食べ物と栄養の関係興味を持つ
標	5歳	食べ物と栄養の関係や身体の仕組みを知る

6月は「食育月間」!

6月は農林水産省が推進する食育月間です。食に関わる絵本を読んだり、親子で料理を楽しんだり、6月はぜひご家庭でも食に関心をもつための取り組みを試みてはいかがでしょうか。




①お腹がすくリズムのもてる子ども



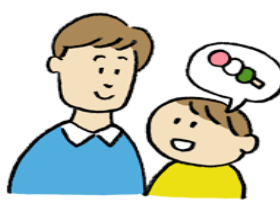
②食べたいもの、好きなものが増える子ども



③一緒に食べたい人がいる子ども



④食事づくり、準備にかかわる子ども



⑤食べものを話題にする子ども



6月が旬の野菜

- ・さやえんどう・グリンピース・そらまめ・アスパラガス・マッシュルーム
- ・トマト・なす・ピーマン・ズッキーニ・かぼちゃ・ゴーヤ・とうもろこし 等

6月はだんだんと夏野菜が出てきます。給食でもいくつか出しますが、是非ご家庭でも栄養価の高い旬の食材を食べてみてください。

