

いただきます 6月

2018. 6. 1発行 栄養士：西村 瑞保



あじさいの花が色鮮やかに咲く季節となりました♪

5月は、夏野菜を植えるために畑の土作りを行いました☆たくさんの夏野菜が育つことを想像して、待ち遠しそうにする子どもたちでした。水やりや草取りなどを通して、野菜の生長を見守り、子どもたちと収穫の日を楽しみに待ちたいと思います！！

6月2日（土）は、第2回グループ懇談会・茶話会があります。手作りおやつも用意しています♪ぜひ、ご参加ください。

6月27日（水）は、田植えを計画しています。〔雨天時：28日（木）〕
毎年、どろんこまみれになりながら楽しく田植えをしています。お米作りの体験を通して、食べ物に対する感謝の心が育ってほしいと思います。

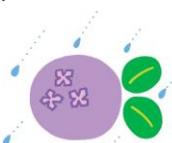


食中毒に注意しよう！

ジメジメとしたこの時期は、衛生面に十分に気をつけながら食事作りをしましょう！

- ・買った食材は、すぐに冷蔵庫へ入れる。
- ・調理済みのものを長時間、放置しない。

以上に気をつけ、菌が繁殖しないように注意しましょう。
また、食事前の手洗い・うがいをしっかり行い、栄養と休養を十分にとって、暑い夏も元気いっぱい遊びましょう！



ふじヶ丘保育園 TEL : 099-244-1590 FAX:099-244-1517
子育てセンターはらっぱ TEL : 099-244-1365
メールアドレス harappa@joy.ocn.ne.jp
ホームページアドレス http://www.fujiho.jp/
※食事のことでご意見・ご相談がありましたら、お気軽に上記までご連絡ください。



☆6月は食育月間です☆



食育は子どもたちが食に関する知識を身に付け、心身ともに健康に成長していくために大きな役割を果たしています。保育園でも給食の時間をはじめ、野菜の栽培やクッキング等の行事を通して食育に取り組んでいます。ぜひ、ご家庭でも普段の食生活を振り返る機会にさせていただけたらと思います。

～毎日の食生活を振り返ってみましょう！～

- 1、朝・昼・夕の3食をしっかりと食べていますか。
☆規則正しい食生活を身につけることができます。
- 2、好き嫌いをしないで食べていますか。
☆バランスよく食べることで病気にかかりにくくなります。
- 3、できるだけ家族そろって食卓を囲んでいますか。
☆食事を通して家族とコミュニケーションをとることができ、食事マナーを伝えるとともに食事の楽しさを知ることができます。
- 4、食事の準備や後片付けをお子さんと一緒にしていますか。
☆調理する体験を通して楽しさ、大変さ、大切さを知ることができます。
- 5、「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしていますか。
☆食べ物や生産者に対して感謝の心を育てることに繋がります。
- 6、家庭や地域で受け継がれてきた料理を作っていますか。
☆伝統的な食文化を知り、地産地消の大切さを伝えることができます。
- 7、食品を買うときはよく表示を見えていますか。
☆安全な食品を選択する力を身につけることができます。

