



食いく・保いくだより



令和8年6月

さわやかな風に、温かい日差し☆☆過ごしやすい季節になりました。
子ども達は、花や虫、畑のまわりの自然に興味津々♡
元気いっぱい遊ぶためにも手洗いうがいをして、ごはんをしっかり食べ、これからやってくる夏の暑さに負けない体づくりをしましょう。

◇◇◇6月は「食育月間」です◇◇◇

「食育」と聞くと特殊なことのように思ってしまいますが、何気なく行っている日々の声かけも十分な食育です。おはしの持ち方や、よく噛んで食べること、食事の前は手洗いすることなど、ご家庭でできることから取り組んでみてください。

食事のマナー

「命をいただく」という意味も込められた食事のあいさつ。食事の時間を感じるためにも大切にしましょう。



食事のお手伝い

家族の一員としての自覚が芽生え、社会性や自立心を育みます。たくさん褒めるようにし、お手伝いが楽しくなるようにサポートしましょう。



親子でクッキング

料理を通してコミュニケーションを楽しみましょう。特に盛り付けは「これを自分が完成させた」という満足感を味わうことができます。



よく噛んでいいこといっぱい！

6月4日は虫歯予防デーです。
丈夫な歯で生涯を過ごすためには、歯磨きはもちろんのこと、バランスの良い食事を、よく噛んで食べることも大切です。



よく噛むと

- ☆消化吸収を助けます。
- ☆食べ過ぎを防いで肥満予防！
- ☆噛むことは自然の歯ブラシです。
- ☆味覚が発達します。
- ☆あごの筋肉が発達し歯並びがよくなります。
- ☆こめかみがよく動くことで脳の発達を促します。



旬の食材で元気いっぱい！

保育所で育てた旬の野菜たちが収穫期を迎えています。
子どもたちが収穫した野菜が、給食にもたくさん登場しています。

じゃが芋

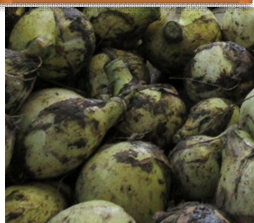


男爵、メークイン、キタアカリなど様々な品種があります。じゃが芋のビタミンCは加熱しても壊れにくい特徴があります。給食の肉じゃがに使用。ホクホク。

肉じゃが



新玉ねぎ



肉厚で柔らかくみずみずしいのが特徴です。血液をサラサラにしてくれます。スタミナ焼きで給食に登場！甘くておいしかったです。

スタミナ焼き



えんどう豆



栄養価が高く、食物繊維が豊富。腸の働きをよくして、便秘の改善にも役立ちます。給食の豆ご飯や八宝菜に入れておいしくいただきました。

豆ご飯



♪コチコチカッチン、お時計さん♪



6月10日は「時の記念日」です。

日本で初めて「水時計」が設置され、人々へ時間を知らせる鐘が鳴った日に由来していると言われています。

毎日決まった時間に食事や睡眠をとることは、子どもの体内リズムを整え、健康な体づくりに深くつながっています。ご家庭でも「長い針が12になったらご飯にしようね」など時間を意識した会話を通して、心地よい生活リズムを体得できるようにしていきましょう。