

## 今月の食育目標

三食しっかり

食べましょう

## 生活のリズムを作ろう

子どもが健やかに成長していくためには、「よく体を動かし、よく食べ、よく眠る」ことが大切です。こうした基本的な生活習慣が乱れると、学習意欲や体力、気力の低下の要因となります。

### 朝食をしっかり食べよう

眠っていた脳、体を活動する状態に切り替える一日の活動の源が朝食です。ただ食べるのではなく、御飯・パン、肉・魚・卵、野菜・果物などをバランス良く摂取しましょう。

### 日中は体を動かそう

昼間にいっぱい体を動かすと、夜に向かってきちんと眠くなるので日の光を浴びられる時間帯に外遊びなどをするといいでしょう。

### 夜、暗くして早く寝よう

毎日できるだけ同じ時間に布団に入るなど、眠りやすい環境を整えましょう。早く寝ることが、朝のすっきりした目覚めにつながります。夜にテレビや、スマートフォンなどを使いすぎると良い睡眠が得られません。家族で使う時間のルールを決めるなどしましょう。

# きゅうしよくだより

令和4年7月1日 光明第六保育園

梅雨の合間のまぶしい日差しに夏を感じる今日この頃。保育園ではプール遊びも始まり、子どもたちは暑さに負けず元気いっぱい過ごしています。

しかし暑いこの時期は体調を崩しがちになります。早寝早起きを心掛け、一日三回の食事をしっかり取り、生活リズムを整え夏バテしないような体作りを心掛けましょう。

## 精進料理の取り組み

今回の坪川老師のお言葉は、食事作法（箸の使い方）についてです。日本の食文化は箸と深い関わりを持っています。箸の使い方にはマナーや作法が重んじられてきました。そこで今回は、気を付けておきたい箸の使い方についてお話します。

- ・ 指し箸…箸先で人や物を指すことは失礼なのでやめましょう。
- ・ 寄せ箸…箸で器を自分の方に寄せない。両手で食器の移動をするようにしましょう。
- ・ 重ね箸…一つの料理ばかり食べ続ける事。様々な料理をバランスよく食べましょう。
- ・ 刺し箸…食べ物を箸で突き刺すこと。箸をうまく使えない印象を与えてしまいます。

その他にもたくさんありますが、箸の使い方は小さい頃からの積み重ねとなっていますので、家庭でも意識して取り組んでください。

### ★6月の精進料理★

高野豆腐のそぼろ丼・わかめのみそ汁・ほうれん草のなめたけ和え・きゅうりの浅漬け・メロン

## 土用の丑の日

土用の丑の日に『う』のつく物を食べると「夏バテしない」という昔の人の言い伝えをヒントに始まったうなぎ食。今年は7月23日と8月4日です。うなぎにはビタミンA・Bが豊富に含まれているので夏バテ、食欲減退防止効果が期待できます。うなぎを食べて暑い夏を乗り切りましょう！



## うめジュースづくり

梅の実が収穫出来る季節。近所の方から梅を頂き、保育園の梅と一緒にうめジュースを作ることになりました。

子ども達は、梅と氷砂糖を瓶に詰める作業のお手伝い。梅の香りや氷砂糖を入れる時の音を楽しみながら作ってくれました。乳児組の子ども達も「何？何してるの？」と興味津々にしていました。

うめジュースが出来上がるのが、今から楽しみです。



うめジュース  
美味しくなりますように