



# 今月の食育目標

## 三食しっかり

## たべましょう




# きゅうしょくだより

令和3年7月1日 光明第三保育園

日増しに暑くなり、いよいよ夏本番です。子どもたちは暑さにもめげずに元気いっぱい遊んでいます。今月の食育目標は「三食しっかりたべましょう」です。気温の上昇と共に、食欲も落ちてしまうこの季節。この時期不足しがちな、ビタミン・ミネラルを多く含む食材をとり、三食しっかり食べて、夏バテを予防しましょう。



## 土用の丑の日



今年の土用の丑の日は、7月28日です。土用の丑の日は、夏だけではなく四季を通してあり、「暑い夏を乗り越える」という意味でうなぎを食べる習慣があります。うなぎにはビタミンA・Bが豊富に含まれているので、スタミナをつけることによって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！

### 生活リズムを整えよう！！

#### ① 早寝・早起きをしよう

睡眠が十分でないと、幼児期の生活リズムの形成や活動量に影響を与えます。子どもの成長には十分な睡眠が必要です。睡眠は成長ホルモンを分泌させて脳や体の発育を促してくれます。



#### ② 朝ごはんをしっかり食べよう

朝ごはんは一日の生活のスタートです。朝起きた時の身体はエネルギー不足で、体温も低い状態です。朝ごはんを食べることで体温が上がり、脳や身体にスイッチが入ります。



#### ③ 朝ごはん後の排便の習慣をつけよう

朝ごはんを食べると腸の動きが活発になり、排便しやすくなります。朝ごはんの後はトイレに座る時間を作りましょう。

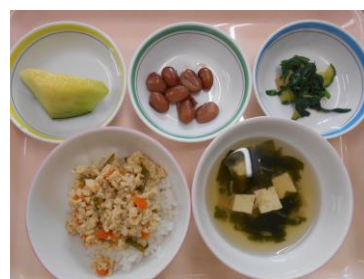


### 精進料理の取り組み

精進料理を通して、作る楽しさや食への感謝の気持ち、マナーを教えてください。毎月、きゅうしょくだよりにて、食に関する言葉や思いを四字熟語で伝えて頂きます。

いしょくどうげん  
 今回の言葉は、**“医食同源”** です

日常の食生活に気を配る事が一番の病気予防になる事。何のために食事を頂くか、ただ空腹を満たすだけではなく、多くの命を頂きながら自ら生きる糧とし命を無駄にせず、よき業として食事を頂く事が大切です。



#### 【6月の精進料理】

- ・高野豆腐のそぼろ丼
- ・ほうれん草のなめたけ和え
- ・うずら煮豆
- ・すまし汁（わかめ）
- ・メロン

### フレッシュジュース

#### ～キウイフルーツ～



心組・善組では、ミキサーを使い生のキウイフルーツを目の前でフレッシュジュースにしてもらい飲み比べをしました。今回は、グリーンキウイとゴールドキウイの2種類です。見た目はグリーンキウイの方が爽やかな色だったので、人気もありましたが、飲んでみるとゴールドキウイの方が甘く飲みやすかったようで、おかわりはゴールドキウイの方が多かったです。また、作ってね♡と子ども達。爽やかな香りがしばらく部屋中に漂っていました。

