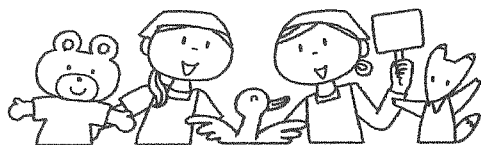


# 食育だより

社会福祉法人  
虹福社会 富士こども園  
2019年6月14日(金)

## 6月の食育目標

「様々な食べ物を進んで食べよう」



普段の食事にはどんな食材が入っているか、どうして食事を残してはいけないのかなどクイズやペープサートを使って伝えました。「全部食べたよ」「嫌いなものも食べたよ」と、次の日からしっかり意識できていました。

引き続き、食べることが楽しみにになり、食への興味がわくように食育を進めていきます。

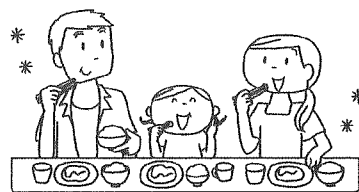
## 食べる意欲を育てるポイント

○空腹感がもてるように運動、遊びで体を動かしましょう

○食事は1日3回+1回のおやつ  
決まった時間に食べましょう

○食事に興味に向くようにテレビを消す、おもちゃを片づけるなど集中できる環境を整えましょう

○家族みんなで一緒に会話を楽しみながら食べる



## 冷たい飲み物のとり過ぎに注意

これから気温が高くなると、冷たい飲み物をつい飲んでしまいがちです。熱中症予防には大切なことですが、冷たい飲み物のとり過ぎには注意が必要です。

甘い飲み物 糖分に気を付けて  
清涼飲料には、砂糖が多く含まれているため、疲労感が増し、食欲も低下します。

水分補給のおすすめ

冷やした麦茶やほうじ茶、水分の多い果物・スイカなどを与えましょう。  
(冷やし過ぎには注意しましょう。)



## 夏野菜

水分を多く含み、体温を下げる働きがあります。汗をかいて失われるミネラルやビタミン類も豊富で、だるさや疲れをとってくれます。

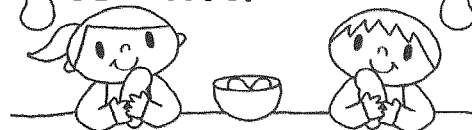
- ・トマト…赤色に含まれるリコピンは、老化防止やガン予防に有効
- ・キュウリ…身体にこもった熱を取り除く作用や、アルコールの代謝を促す
- ・ナス…ビタミン、ミネラル、食物繊維がバランスよく含まれ、生体調節機能に優れる
- ・オクラ…独特のぬめりは整腸作用やコレステロール低下作用があり、体力増強に有効



## 皮むきのお手伝い

さやむきのお手伝いをしてもらいました。さやから豆を取り出すのに格闘したり、さやの中を触り「ふわふわしてる」と感動したり、食への興味が膨らませていました。

家庭でも買物で食材を選んだり、簡単な下処理をしたり一緒にするといいでしょう。



## 7月の食育目標

### 生活リズムと食について考えよう

健康と食べ物との関係について知り、正しい生活リズムを身につけましょう。幼児期は特に生活のリズムが確定する大切な時期です。まずは早寝早起きをして、朝ごはんをしっかり食べることから始めてみましょう。また日中たくさん遊びこむこともポイントです。