

# 食育だより No. 5

2020年8月1日 みなみひの保育園

今年は、長い梅雨になりました。梅雨が明ければ夏本番です。熱中症対策と感染症対策の両方に気を使わなければならない大変な年ですが、規則正しい生活、バランスの取れた食事、適度な運動、感染予防、ストレス発散など、日常的な心がけで、体調の維持や回復を図ることができます。

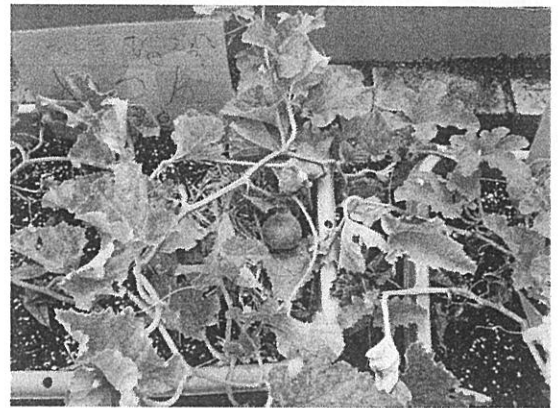


## 幼児食と生活リズム

幼児食が始まると1日3回の食事がエネルギーや栄養補給の中心になります。しかし生活リズムが整っていなければ、3食を規則正しくとることができません。とりわけ欠食しがちなのが朝食です。夜更かしをして朝起きられなかったり、夕食の時間が遅かったりといった理由で、朝食を抜いてしまう子供が少なくないのです。栄養不足に陥らないためにも1日3回しっかり食べられるよう生活リズムを整えましょう。

## 7月の活動

園庭では、みんなで植えて育てている夏野菜がぐんぐん大きくなっています。すみれ組のオクラが花を咲かせ、果実を实らせました。薄い黄色いお花にみんな大喜び。収穫をしておかかと和えて食べました。またひまわり組



のメロンも数個実をつけ、日々大きくなっています。園庭に出ると、大きさを確認するひまわり組です。たんぼぼ組はきゅうりとピーマンを収穫しました。自分たちで収穫した野菜は特別なように調理してもらおうとおかわりをする子も多かったです。ちゅーりっぷ組のきゅうりも大きく育ち、味噌マヨや味噌でみんなで楽しく食べました。コロナウィルス感染予防の観点からクッキング活動は中止していますが、栽培物は子どもが見ているところで保育士が手袋をして収穫をし、給食室で調理をしてもらい食べています。またみんなで食べるときは飛沫が飛ばないように、透明のついたてを使用しています。次は何組さんが育てたお野菜を食べられるかな？

## 今月のお誕生日献立

- ・とうもろこしごはん
- ・牛乳
- ・鶏肉の甘酢マヨ焼き
- ・焼きドーナツ
- ・コロコロサラダ
- ・ぶどう
- ・みそ汁

