

食育だより No. 2

2023年5月吉日 みなみひの保育園

新しい年度になって、ひと月が経ちました。新しいクラス新しい生活習慣にも慣れて思います。5月は長いお休みがあり生活のリズムが乱れがちになります。げんきで過ごすために、食事と生活のリズムを整えるように心がけましょう。

花の苗を植えました。

新しい生活にも徐々に慣れ、園庭に出て用務の先生が大切に育ててくれている花を眺めてみたり、自分達で種をまいた花の芽を観察してみたりと花に興味を持っている子どもがたくさんいます。今月は花の苗植えをしました。3歳児は芝桜とネモフィラ、4歳児はペチュニアとラベンダー、5歳児はゼラニウムとクレマチスの苗を用務員さんに一作業ずつ丁寧に教えてもらいながらプランターに植えました。その後は友達と一緒にジョウロを持って水やりを楽しんでいる姿がありました。毎日園庭に出ると誰が水やりをするのか、花の観察をしている友達に「触ったらとれちゃうよ」と注意をしたり、友達と揉めている子どもの姿もありますが、子ども同士のやりとりを見守りつつ一人一人の気持ちが満足できるように関わっています。今年度もGW明けに夏野菜の栽培を始めたいと思い準備を進めています。

(平成12年3月/文部科学省食育推進協議会)

<p>★食事を楽しみましょう。</p> <ul style="list-style-type: none"> 心から楽しい食事を、味わって食べましょう。 毎日の食事で、健康寿命を伸ばしましょう。 家族の皆さんや人の交際を大切に、食事づくりに参加しましょう。 		<p>★食塩や脂肪は控えめに。</p> <ul style="list-style-type: none"> 塩辛い食品を控えめに、食塩は1日10g未満にしましょう。 脂肪のとりすぎをやめ、動物、植物、魚由来の脂肪をバランスよくとりましょう。 栄養成分表示を見て、食品や外食を選ぶ習慣を身につけましょう。 	
<p>★1日の食事のリズムから、健やかな生活リズムを。</p> <ul style="list-style-type: none"> 朝食で、いきいきとした1日を始めましょう。 夜食や間食はとりすぎないようにしましょう。 飲酒はほどほどにしましょう。 		<p>★適正体重を知り、日々の活動に見合った食事量を。</p> <ul style="list-style-type: none"> 太ってきたかと感じたら、体重を測りましょう。 普段から運動して、身体を動かすようにしましょう。 決して健康から、無理な減量をやめましょう。 しっかりと食べて、ゆとりを味わいましょう。 	
<p>★主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。</p> <ul style="list-style-type: none"> 多様な食品を組み合わせて食べましょう。 調理方法が偏らないようにしましょう。 手作りと外食や加工食品、調理食品を上手に組み合わせましょう。 		<p>★食文化や地域の産物を活かし、ときには新しい料理も。</p> <ul style="list-style-type: none"> 地域の産物や旬の食材を、行事食を取り入れながら、自然の恵みや四季の変化を楽しみましょう。 食文化を大切に、日々の食生活に活かしましょう。 食料に関する知識や調理技術を身につけましょう。 ときには新しい料理を作ってみましょう。 	
<p>★ごはんなどの穀類をしっかり。</p> <ul style="list-style-type: none"> 穀類を主食として、精製からのエネルギー摂取を適正に確保しましょう。 日本の食糧・食土に適合している米などの穀類を利用しましょう。 		<p>★調理や保存を上手にして無駄や廃棄を少なく。</p> <ul style="list-style-type: none"> 買いすぎ、作りすぎに注意して、食べ残さない習慣を心がけましょう。 家族や仲間と、食生活を考えたり、話し合ったりしてみましょう。 学校や家庭で食生活の正しい理解や正しい習慣を身につけましょう。 子どものころから、食生活を大切にしましょう。 	
<p>★野菜・果物、牛乳・乳製品、豆類、魚なども組み合わせ。</p> <ul style="list-style-type: none"> たっぷり野菜を毎日の食事で、ビタミン、ミネラル、食物繊維をとりましょう。 牛乳、乳製品、緑黄色野菜、豆類、小魚などで、カルシウムを十分にとりましょう。 		<p>★自分の食生活を見直してみよう。</p> <ul style="list-style-type: none"> 自分の健康目標をつくり、食生活を点検する習慣を持ちましょう。 家族や仲間と、食生活を考えたり、話し合ったりしてみましょう。 学校や家庭で食生活の正しい理解や正しい習慣を身につけましょう。 子どものころから、食生活を大切にしましょう。 	



今月のお誕生日メニュー

- ・わかめごはん
- ・スッパ インドウのマネズ 添え
- ・メロン
- おやつ
- ・牛乳
- ・からあげ
- ・新じゃがのポトフ
- ・味噌汁
- ・トライフル

