



たべるのだいすき



柏木保育園

R6. 5月号

入園・進級から1ヶ月が経ちました。そろそろ園生活にも慣れて、元気に楽しく過ごせているのではないのでしょうか。まだまだ寒暖の差も大きく、体調や生活リズムが崩れやすい季節ですが、しっかり食べ、十分な休息をとり、毎日を元気に過ごしましょう。



よく噛む習慣をつけましょう



よく噛むことは、唾液の分泌を促します。唾液には、むし歯予防・消化を助ける・脳の働きを活性化させて集中力や記憶力をアップするなどの効果があります。幼少期から、噛みごたえのあるものをよく噛んで食べることが大切です。



食育クイズ

うえからよんでも したからよんでも
おなじなまえの あかいやさいはなあに？
ヒント：リコピン、ビタミン類が豊富！

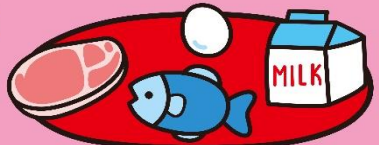


脱水症・熱中症に注意！ 水分補給はこまめに

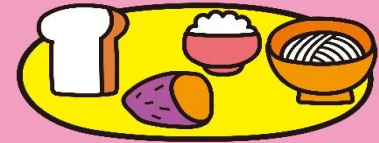
子供は大人に比べ、身体の水分量の割合が多いので、脱水症状を予防するためにも、水分補給が重要です。子供が欲しがるときだけでなく、運動後や入浴後、汗をかいたときなどが水分補給のタイミングです。甘い飲み物を避け、麦茶や湯冷ましなどを与えましょう。6ヶ月くらいまでは母乳やミルクで大丈夫です。発熱時など、大量に汗をかいたときは乳幼児用のイオン飲料が適しています。



バランスよく たべましょう



ちやにくをつくる



からだをうごかす ちからになる



からだの ちょうしをととのえる

栄養バランスが崩れると免疫力や抵抗力が落ちてしまいます。風邪や病気を寄せ付けない健康な体づくりのためには、バランスのとれた食事をとり日常的に続けることが大切です。肉類や油脂の多い料理に偏ったり野菜不足にならないよう、栄養バランスを考えた食事を心掛けましょう。

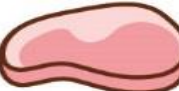
赤色群…たんぱく質
⇒肉・魚・卵・牛乳
大豆など

黄色群…糖質、脂質
⇒米・いも類・油脂
パン類など

緑色群…ミネラル、ビタミン
⇒野菜・果物・キノコ
海藻類など

5月 旬の食材

- キャベツ
- じゃがいも
- そらめめ
- たけのこ
- アスパラガス
- いちご
- メロン
- グレープフルーツ
- さわら



いし

とろろ
とろろ