



# きゅうしょくだより



令和4年 6月号  
南水元いろは保育園

梅雨の季節が近づいてきましたね。これから夏にかけて気温・湿度とも高くなってきます。

体がだるく感じたり食欲がなくなったりと体調も崩しやすくなるので、毎日元気に過ごすためにも規則正しい生活を心がけ、体調管理に気を付けましょう！



噛む機能や能力は、人間が生まれてからの学習によって習慣化し、身についていくものです。

「しっかり噛む」ということは、身体の健全な発育に欠かせない大切な生活習慣で、乳幼児期からしっかり身につけることが大切です。

しかし、ただ噛む回数を増やすことを押し付けるだけでは習慣化できません。楽しく、美味しく食べ物を味わうことで、生活習慣として、よく噛む習慣を身につけることができます。



あごの筋肉が発達  
歯並びが良くなる

消化吸収を  
よくする

脳の働きを  
活発に

よく噛んで食べよう！

虫歯予防

味覚の発達

食べすぎを防いで  
肥満予防



## 5月の食育

今月はしずく組とひなた組のみんなに食育を行いました！

ひなた組のおともだちにはキャベツをちぎってもらいました。

キャベツ1玉を1人1人の所に持っていきつつんと触るのも緊張する子や頭の上まで持ち上げられる子等、様々な様子でした♪  
すごく細かくちぎる子や大きくちぎる子、みんなそれぞれにとっても上手にキャベツをちぎってくれました！



しずく組のおともだちにはたまねぎの皮をむいてもらいました。

たまねぎの中身は何色かな？と聞くとピンク！と、メルヘンな返答も（笑）  
小さな手で、一生懸命たまねぎの皮をむきむきしていました。  
ちょっと皮をむくのが難しいところは、「手伝って」と言えたり、みんなとても集中して皮をむいてくれました！



## 6月の食育予定

6月はひなた組・つむぎ組のおともだちに梅ジュースを作ってもらいます♪  
梅ジュースは7月のおやつに提供予定です！お楽しみに♡

作った梅ジュースは玄関に展示しておきます。  
お迎えの際にお砂糖がとけてジュースになっていく様子をぜひご覧ください。

6月13日 つむぎ組      6月21日 ひなた組

※提供の梅ジュースは既製品を使用させていただきます。ご承知おきください。