

モンキュウ通信

2017年 7月

この通信は、門田報徳保育園給食室からです。
家庭との連携を深め、子供たちの健やかな『育ち』に
手助けをしたいと考えています。

日増しに暑くなり夏も本番です。この季節、太陽の光をいっぱい
浴びて、真っ赤に育ったトマトや紫色の鮮やかな茄子、それに緑の
きゅうり、色とりどりのピーマンなど夏はまさに野菜の季節です。

蒸し暑さのため、食欲が低下してバテがちな夏こそ、色鮮やかな
野菜をたっぷり食べて、体の調子を整えましょう。



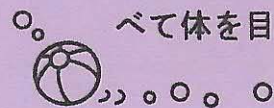
朝ごはんは1日元気に始めましょう！



6月からプールが始まりました。元気で楽しく泳ぐためにも1日の最初の食事である朝ごは
んはとても大切です。

朝ごはんを食べることで5感が刺激され、消化
・吸収されたいろいろな成分が体に送られて活
動が活発になり、体温が上昇します。また朝ご
はんによって腸の働きが高まり排便をしやす
くなります。

元気に過ごすために朝ごはんをしっかりと食
べて体を目覚めさせましょう。



親子でじっくり観察

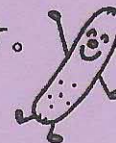
夏野菜に親しみましょう！

子どもが食べ物に興味を持ち、食べてみたいと思えることは、将来、食の世界を広げることにつながります。さまざまな感覚を使ってじっくりと観察し、親子で話題にしてみてください。



今がおいしい！夏野菜を食べましょう。

夏野菜とは、夏に旬を迎える野菜のことをいい、ピーマンやきゅうり、とうもろこし、トマト、かぼちゃなどがあります。旬の野菜はとてもおいしく、栄養もあります。また、たくさん収穫でき、価格も手頃になります。今が旬の野菜をたくさん食べましょう。



見る

それぞれの色や形、大きさなどをよく見てみましょう。



聞く

シャキシャキ、サクサクなど、食べた特有の音を聞いてみましょう。



触る

表面の感触やかたさ、重さなどを確かめてみましょう。



香りをかぐ

香りをかぎ、食べ物を見ないで、何の食べ物かを当ててみましょう。



味わう

「甘い」「すっぱい」など、いろいろな味を楽しみましょう。

