



こまめに手を洗いましょう

日増しに暑くなり夏も本番ですが、まだ梅雨も明けずジメジメした日が続いています。

湿度の上昇するこの季節は、細菌類の繁殖期でもあります。特に食中毒には気を付けたいもの。まずはその防衛策として、手洗いから始めましょう。園では必ず食事前に行っています。給食室でも、作業ごとのこまめな手洗いを徹底しています。おうちでも、しっかり手洗いができているか、そばで見てあげてください。



朝ごはんは1日を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五感が刺激され、消化・吸収された色々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。



おいしい夏野菜をたくさん食べましょう

夏野菜とは、夏に旬を迎える野菜のことを言い、ピーマンやきゅうり、とうもろこし、トマト、かぼちゃ、スイカ、レタス、ナスなどたくさんあります。

これらの野菜には、夏に必要な水分とビタミン類がたっぷり含まれていて、暑さで弱る胃を刺激し消化を助け、のぼせを覚ます働きがあります。

今が旬の野菜をたくさん食べましょう。



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繋がります。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。

- *見る・・・それぞれの色や形、大きさなどを見てみましょう。
- *さわる・・・表面の感触や硬さ、重さなどを確かめてみましょう。
- *香りをかぐ・・・香りをかぎ、目を閉じて何の野菜か当ててみましょう。
- *味わう・・・『甘い』『酸っぱい』など、いろいろな味を楽しみましょう。