

こどもの食事だより

今年も梅雨の季節がやってきました。この時季は、雨が続いたかと思えば、晴れの日には急に蒸し暑くなり、いつも元気な子どもたちも何となく活動が鈍くなったり、食欲が落ちたりして体調を崩しがちです。しっかりと手洗い・うがいを心がけましょう。

また、好き嫌いせずにバランスよく食べることも元気な体をつくるにはとても大切です！



食事前に、必ず手を洗いましょう

- ◎ ジメジメとしたつゆがやってきました。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つけたいもの。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しています。おうちでもしっかり手を洗っているか、そばで見ているか、つめの中まで清潔なら、とても好ましいですね。



おうちでチャレンジ

食卓には4つのお皿を

食事の基本構成は、主食・汁・主菜・副菜の4つのお皿があることです。ごはんを主にした主食、お味噌汁などの汁物、ここに肉や魚などのたんぱく質をとれる主菜、野菜を中心とした副菜があれば、バランスの良いものになります。副菜には旬の野菜を添えられるといいですね。献立によっては主食と主菜が同じお皿に入ることもありますし臨機応変でよいですが、基本の知識としてしておくといいでしょう。

主菜・主食・副菜 バランスよくとりましょう。

骨を育てる3か条



1. バランスのよい食事をとる

カルシウムとリン、マグネシウム、ビタミンDなどのミネラルを十分にとる。数値だけに注目しなくても、いろいろな食品を多用にとることがバランスにつながる。よい食生活を育てよう。

2. 遊びや運動で体を動かす

走る、飛び跳ねるなどの活発な運動による負荷が骨を丈夫にする。特別な体操や過剰な運動量は必要なく、ふだんの遊びの中で、全身を使うことを意識しましょう。

3. 適度に日光にあたる

紫外線を浴びると、皮下にビタミンDが形成される。ただし、帽子や肌を覆う衣服を身に着ける、日照りの強い時間帯は外出は避けるなど、過度の紫外線への対策は忘れずに。

旬の食材

えだまめ

たんぱく質に富み、ビタミン類やカリウムなどの無機質も多く含むなど、栄養成分はだいずとの共通点が多い。だいずの未熟豆を食べる品種。初夏から秋にかけて出回るが、最近は冷凍物も多く、1年じゅう手に入る。塩茹でが一般的。