

食育だより



6がつ月

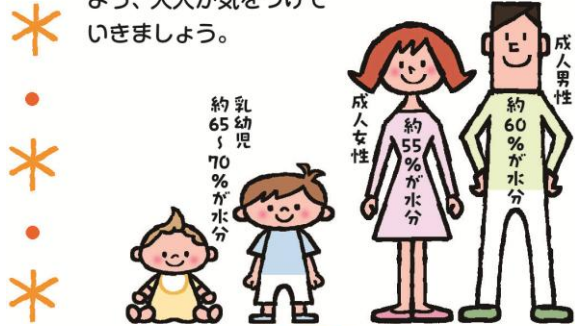
ひよこの家保育園

6月は食育月間。食育基本法では、「子どもたちが豊かな人間性をはぐくみ、生きる力を身に付けていくためには、何よりも『食』が重要である」としています。健康で豊かな人間性をはぐくむために、子どもの頃からさまざまな「食」に関する経験を積んでいくことが大切です。



* 熱中症に気をつけて! *

「まだ夏じゃないから……」と油断しないで。ムシムシする梅雨時期の熱中症は意外と多いのです。子どもの体の水分量は大人より多く、より多くの水分を必要とします。のどが乾いたことに気づかない子や言えない子もいるので、こまめに水分補給するよう、大人が気をつけていきましょう。



6月は食育月間

農林水産省は、食育を集中的に行い、推進を強化する月として、6月を「食育月間」と決めました。これをきっかけに、ご家庭でも、一緒に買い物をしたり、お料理をしたり、身近なことから食材にふれる機会をつくってみてはいかがでしょうか。



食欲が落ちていませんか?

この時期、急に食べなくなったという相談を受けることがあります。雨のため室内で過ごすことが多くなり、運動量が減るとすることも影響するようです。過剰に心配せず、食欲の出る工夫をしてみてください。

室内で体を動かす
運動あそびやお手伝いで体を動かす



食べやすいメニュー
子どもの好きな物や種類など、食べやすい物を取り入れる

楽しく食べる工夫
手巻き寿司やバイキングなど、楽しみながら食べる工夫を



これで食欲アップ!

