

季節の変わり目で体力が落ちてくる梅雨に入ります。この時期は食中毒に注意しましょう。

菌が増えても、食品の味や風味の変化に気づかずに食べてしまいがちです。①しっかり加熱②出来たらすぐに食べる③冷蔵庫で保存するなど、食品管理に気をつけてください。

## 6月は食育月間

食育は子どもたちが正しい食の知識や食事を選択する力を養い、栄養を通じて健やかな心身と豊かな人間性を育み、いきいきと暮らしていくことを支援する教育です。すずらん保育園の食育は…

季節の食材を使い、様々な調理方法を用いた献立により、確かな味覚を育てる給食・おやつを提供しています。

また、野菜の栽培を行い、土との触れ合いから食べ物の大切さを感じ、収穫した食材は、給食・クッキング保育の開催に使用しています。保護者の方にレシピ紹介の配布もしています。

### 食べ物の 味がわかる力

たくさんの食べ物を食べて味をおぼえよう。かたち・におい・さわった感じ・歯ごたえ・音など五感でおいしさを感じよう。



### 元気な からだがわかる力

早寝、早起き、運動もたっぷりしよう。食べ過ぎや欠食・むし歯に注意しよう。



## みんなで学ぼう!

# 食育5つの力

毎日きちんと食べることは、元気なからだと心を育むためにもとても大切！  
家族と話しながら食事をしたり、食べ物の知識を正しく知ると、もっと大きな力がわいてきます。  
さあ、みんなでいっしょに、おいしく楽しく「食べること」について考えてみよう！

### 食べ物の いのちを感じる力

自分で野菜を育ててみよう。食をつうじて、食べ物や自然に感謝しよう。



### 料理ができる力

家の人といっしょに料理を作ってみよう。もりつけも工夫して、料理を楽しもう。



### 食べ物を えらぶ力

買い物に行き、いろいろな食材を知ろう。主食・主菜・副菜のバランスも考えよう。



## 夏野菜を育てています!



4月に、らいおん組（年長）の子どもたちが、オクラ・きゅうりの苗を植えました。

水やりをしたり、観察をして、野菜が育つのを楽しみにしています♪

