



食育・保健だより



☆6月は食育月間です☆

梅雨の季節になり、気温も上がりジメジメしたこの季節は食欲が下がりやすくなりますね。こまめな水分補給とバランスの良い食事で体調を整えていきたいですね。また、6月は食育月間となっています。野菜などの食材に触れたり、一緒に買い物や料理をしたりと食に興味を持つ機会を作ってあげるのもいいかもしれませんね。ぜひ、ご家庭でも食育についてお話してみてくださいね。

尿検査のお知らせ

☆6月18日（水）に配布します。

・提出日は6月19日（木）・20日（金）です。

・尿は、提出日当日の朝に採取して下さい。

園での採取は保育に支障が出ますので、必ず自宅での採取をお願いします。

・提出機関は2日間のみで、各自で直接持って行く事もできませんので提出期限内に提出するよう宜しくお願い致します。

☆採尿パックについて☆

・0・1歳児→1個目は無料配布

2個目から70円徴収

・2歳児以上→1個目から70円徴収

となりますのでご了承下さい。採尿パックが必要な方は、事務所で購入をお願いします。

ご購入の際は、釣り銭のないようお願い致します。

☆内科健診のお知らせ☆

・6月5日（木）に内科健診があります。
9時30分からです。



日頃気づきにくい病気などを早く発見したり成長を知ったりすることは、子どもの健康を守るためにとても大切です。医師にきいておきたい事などがあればお知らせ下さい。

☆歯科検診のお知らせ☆

・6月12日（木）に歯科検診があります。
9時30分からです。



気になる事がありましたら、事前に担任までお知らせ下さい。

☆食育☆



朝食は一日のパワーの源。欠食することで頭や体が十分に動かなかったり、栄養のバランスが崩れてしまったりする心配があります。また一回に食べる量が増え、肥満や生活習慣病の原因にもないかねません。子どものうちから朝食を毎日食べることは、基本的な生活習慣を身につけ、健康的な食生活の基礎となるのです。食育とはこういった食をめぐる課題を解決するために「食べる力」を育むこと。それは生き生きと暮らすための「生きる力」を育むことにもつながります。

おもにエネルギーのもとになる食品



おもに体をつくるもとになる食品



おもに体の調子を整えるもとになる食品



元気なからだが分かる力
早寝、早起き、朝ごはん。
毎日元気でいられるように生活リズムを整えましょう。



食べ物の味が分かる力

かたち、におい、さわた感じ、歯ごたえ、音など、五感でおいしさを感じましょう。



食育5つの力

食べ物の命を感じる力

いただきます。
食べ物に感謝し、大切にすることを育みましょう。



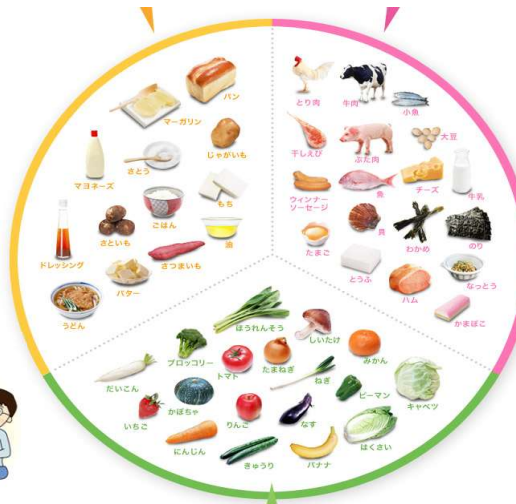
料理ができる力

家の人と一緒に料理を作ってみましょう。
自分で作るとおいしいですよ。



食べ物をえらぶ力

体にいいものをえらぶ力をつけましょう。食事のバランスも大切です。



- ・食べ物を大事にする感謝の心
- ・好き嫌いしないで栄養バランスよく食べる
- ・食事のマナーなどの社会性
- ・地域の産物や歴史など食文化の理解など

