

6月の食育だより

2020年 5月28日
認定こども園あゆのさと
栄養士

雨にうたれて紫陽花がきれいに咲き始める季節になってきました。
給食室では、食中毒予防の三原則「清潔・迅速・適切な温度管理」をしっかり守って給食作りをしています。ご家庭でも、手洗い・衛生的な調理など身の回りの衛生には十分気を付けてください。

生活リズムがんばりカード配布のお知らせ と お願い

(早寝・早起き・朝ごはん・朝ウンチがでたよ)



「夜早く寝たかな?」「朝は早く起きられたかな?」
「朝ごはん食べたかな?」「ウンチが出たかな?」と、子どもと保護者の方が一緒に確認し、
できたら○へ、できなかつたら×へ シールを貼って下さい。

実施日 6月17日(水)～6月21日(日)



6月15日に

生活リズムがんばりカードとシールを配布します。
お子様と一緒にシールを貼って下さい。

☆夜は8時にはテレビを消して
9時にはぐっすり眠りましょう。

☆朝は早めに起きて朝ごはんを
ゆっくり食べましょう。

☆朝 ウンチをしてから登園しましょう。

シールを貼り終わりましたら6月24日までにクラス担任に提出してください。

(すみれ組は次回のみ実施予定です)

ご協力おねがいします。

◎食べ物の仲間 赤・黄・緑をバランスよく食べましょう◎



～健康はまず食事から～

私たちが日頃食べている食べ物の種類は多く、それぞれに様々な栄養素が含まれています。しかし、一つの食べ物に、全ての栄養素が含まれているわけではありません。

そこで、自分の体に必要な栄養素をきちんととるために、**赤・黄・緑**の食品を食べるように心がけましょう。

- ★赤…体をつくるもとになる
血・肉・骨・歯などをつくるもとになる
- ★緑…体の調子を整える・体の中をきれいに掃除する
病気にまけない体をつくる
- ★黄…エネルギーのもとになる
元気に運動や勉強ができるようになる

食育教室中止のお知らせ

6月に伊豆市役所こども課の管理栄養士・植松さんが来園して、幼児クラスと保護者に向けて、食育教室を行う予定でしたが、新型コロナウイルス対応のため中止とさせていただきます。

園の献立表は食材を色分けして記載してあります。幼児クラスでは給食前にその日の食材を確認しながら色分けをしています。ご家庭の食事でも 赤・緑・黄が入っているか、お子さんと一緒に探してみてください。

