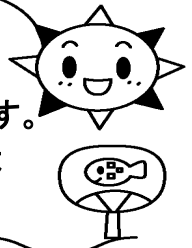


7月の食育だより

2020年 6月29日
認定こども園あゆのさと
栄養士



子どもたちは暑さに負けず、元気いっぱいに遊んでいます。
夏の暑さに負けない体づくりをするために、食事には注意が必要です。
食事を美味しく食べるには冷たい物やジュースなどの清涼飲料水はなるべく控えた方が良いでしょう。



なぜ? たなぼたにそうめん

7月7日は「七夕」です。

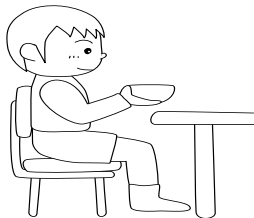
昔は、悪いことが起きないようにという願いを込めて、7月7日には「さくべい」という食べ物を作り、食べていました。さくべいは、小麦粉と米の粉を練って細かく紐のようにしたものを2本、縄のように合わせて作ったお菓子です。「麦縄」とも呼ばれうどんの原型ともいわれています。

七夕にそうめんを食べたり、
贈ったりするのは、この習慣からきています。



食べる時の姿勢

食事をするとき、どんな姿勢で食べていますか？
姿勢よく食べることは見た目が美しいだけでなく
消化が良くなるという利点があります。



- 1 テーブルにむかってまっすぐにすわる。
- 2 胸とへその間にテーブルが来るようにする。
- 3 いすに深くこしかける。
- 4 テーブルとのあいだは、こぶしひとつ分をあける。
- 5 足の裏が地面についている

食器の並べ方

食事が正しく配膳されていると
食事をこぼさず食べやすくなります。

副菜
和え物
サラダ など



主菜
ハンバーグ
焼魚 など

主食
ご飯 パン など



汁物
みそ汁
スープ など



早寝・早起き・朝ごはん・
ウンチが出たよ

がんばりカードへのご協力
ありがとうございました。

集計結果は別紙にて報告
させていただきます。