



石原第二保育園 管理栄養士 水野路子

今年も梅雨の季節がやって来ました。この時期はいつも元気な子どもたちも食欲が落ちたりして体調を崩しがちです。しっかりと手洗い・うがいを心がけていきましょう。また規則正しい食生活をして元気な体をつくっておくことも大切です。

6月は「食育月間」

心身の健康に、食育は大きな役割を果たしています。お家でもできる食育を紹介します。ぜひご家庭でも食育に取り組んでみて下さい。



親子でクッキング
危険がない範囲でできることは何でもさせてみましょう。

みんなで楽しい食卓
テレビを消して家族と楽しい会話をしながら食べましょう。

郷土料理を食べよう
その地域に伝わる郷土料理は食育の宝庫です。



食事のお手伝い
食事の盛り付けやお皿の後片付けをしましょう。

一緒にお買い物
たくさんの食べ物を見たり選んだりしましょう。

0歳児のおやつについて

離乳食前の赤ちゃんは、3回の食事ではとれなかった栄養を補うため、おやつが必要となります。その時期の赤ちゃんに不足しがちな栄養を補って、かつ消化吸収のよいものが一番よいとされています。

不足しがちな栄養とはカロリーを補う炭水化物、たんぱく質、ビタミン、ミネラル類、鉄やカルシウム。果物、チーズ、ヨーグルトなどです。

石原第二保育園の離乳食のおやつは今まで、赤ちゃん用スナック菓子をたびたび使用しており、味気なく、手作りの温かみを感じにくいものでした。

そこで、今後の離乳食では、赤ちゃん用スナック菓子を少なくし、なるべくおじやや、果物、ヨーグルトなどを多めに取り入れていきたいと思っています。

また、土曜日や、行事の際のお土産などは、今までどおり赤ちゃん用スナック菓子を使用することもあります。よろしくお願いします。

今月の食育予定

ふくむ組さん

8日：粉の違い

18日：キャベツちぎり
紙芝居

ひまわり組さん

12日：紙芝居

26日：野菜の皮むき

すずらん組さん

2日：豆腐団子づくり

22日：三つの食品群、紙芝居
ばら組さん

2日：にんじんとたまねぎの皮むき

孤食を避ける工夫を

一人で食べる食事は、食育の観点からだけでなく、心身の発達盛りにある子どもにとって大きな不安要素です。

できるだけ家族みんなで食卓を囲むようにしましょう。

