



食育だより

～認定こども園どんぐりの家 保育園ゆりかごの家～
令和8年度7月号

おやつのみだくじ！選んでみてね

甘いお菓子が好き

量や時間を決めて食べる

塩辛い、油っこいものが好き

好きな時に食べる



これからも続けましょう

虫歯や太りすぎに注意しましょう

ご飯の時間を考えて食べましょう

病気のもとになりやすいので量を減らしましょう

7月に入り、いよいよ本格的な暑さがやってきますね。
この時期は、食欲が落ち気味になりますが、食事をバランスよく摂って体調を崩さないようにしましょう。



野菜を食べよう！



今は1年中、食べたいものを手に入れることができるようになりました。しかし、食べ物には、たくさんとれる季節やよく育つ地域などがあります。それぞれの食べ物が一番よくとれて、美味しくなった時期を食べ物の「旬」といいます。おやつ=お菓子ではなく、おやつにも旬の食べ物を活用してみましょう。当園でもチヂミやお好み焼き、混ぜ込みおにぎりなど野菜がたっぷり入ったおやつが出ています。

春夏秋冬



キャベツ



玉ねぎ



じゃがいも



筍



いちご



なす



きゅうり



スイカ



トマト



ピーマン



きのこ



カキ



さつまいも



コメ



だいこん



ホウレンソウ



小松菜



白菜



りんご

食育教室の様子

どんぐりの家

ゆりかごの家



食べ物の栄養、役割を知り、バランスのよい食事について学びました。

どうしてご飯を食べるのか、好き嫌いをせずに食べないといけないのかなどのお話をきいてから、食べ物カードをもらい赤・黄・緑に分けました。お家でも、食事をしながら、色分け

スナップえんどうの豆取りをしました。小さな手で上手に筋を取ったり、中の実をつまんで集めたりと子どもたちが夢中になって豆をとる姿をみて、すごい集中力だなと驚きました。お家でも一緒にやってみてくださいね。

取った豆は、豆ご飯にして美味しくいただきました。

