



令和2年5月25日
新川北保育園

6月は食育月間、毎月19日は食育の日です！

家族や友人などと楽しく食卓を囲むことで、食事が楽しいものであると実感し、子どもたちの豊かな感性をはぐくみます。また、食卓を通じて食事のマナーとともに社会性も身につけていきます。

子ども自身が食事作りや準備にかかわることで、より一層、「食」への興味・関心が高まり、感謝の気持ちや命の大切さに気づく“きっかけ”となるでしょう。

「食育月間」や「食育の日」を機会に、家庭でも「食育」をすすめてみませんか？

手洗いとうがいでコロナに打ち勝とう！！

新型コロナウイルスの影響で、自宅で過ごす時間が増えたかと思います。連日、ニュースでも取り上げられていますが、コロナウィルスの予防として「手洗い」と「うがい」が重要と言われています。おうちでも、いま一度手洗いとうがいをきちんと行えているか確認してみましょう。



できることから始めよう！

早寝早起きよいリズム



人間の生体リズムは、脳が毎朝、太陽の光を視覚で認識することによって調整しています。これを毎日同じ時間に繰り返していると、脳が認識し、次第に自然な目覚めとともに、昼間に活発な「からだ」「あたま」「こころ」の働きが促されるようになります。

また、成長に欠かせないホルモンも、このリズムに沿って分泌されるようになります。不規則な睡眠リズムは、こうした物質の分泌に影響を与えてしまい、心身の健康を損なう恐れがあると指摘されています。

アスパラが美味しい季節です



アスパラは、新陳代謝を活発にし、疲労回復などに役立つアスパラギン酸を多く含みます。

太くて緑色が濃く、穂先がしまっているものを選びましょう。

冷蔵庫で保存する際には乾燥しないように袋に入れるかラップで包み、できるだけ立てた状態で保存します。

アスパラが苦手な子どもは多いのですが、回を重ねると食べられるようになっていきますので、旬の野菜を取り入れていきましょう。

今月の給食から



アスパラの中華和え



《材料：子ども4人分》

グリーンアスパラ 100g
醤油 小さじ1/2
ごま油 小さじ1/2
砂糖 少々

《作り方》

- ① アスパラは、厚さ5mmの斜めスライスにし、茹でて冷ます。
- ② 醤油、ごま油、砂糖を混ぜ合わせ、盛り付け直前に①と和える。