



食育だより



一学期は頑張って元気に幼稚園に来てくれましたね！

いよいよ楽しい夏休みです。

一か月と長い期間どんな楽しいことが待っているのかな？

暑い日差しの下では帽子をかぶりこまめな水分補給をするよう心掛けて下さい。

夏休みの間も幼稚園に行く時と同じように早寝早起きと生活リズムを維持しながら楽しく元気に過ごしましょう。

～楽しい夏休みだ～

◎ 夏休みの過ごし方

★毎日何をしよう。 ★暑いから外にも行けない。 ★熱中症が怖い

- ①午前中はお家の中で遊ぼう！・・・お風呂で水遊び(10cmの水位で)
- ②お昼寝はしっかり！・・・生活のリズム
- ③外へは涼しくなってから！・・・公園・アズーミュージメント広場(パーク)
児童館・図書館

夏休みは、ついつい夜寝るのが遅くなり、朝起きられないということになりがちです。でも、夏休み明けには幼稚園で朝身体が動かず、登園そのものが難しくなってまうことも良くあります。

夏休みの終わり頃には、早目に普段の生活リズムに戻せるように心がけましょう。



=おやつのとしかた=

いつ、どんな「おやつ」を食べていますか？

一日3食の食事を基本に、「おやつ」は食べる量と時間が大切です。

もともと「おやつ」は、お腹を満たすだけの目的ではなく、一日の栄養摂取量を補うという最大の目的があります。

= 3歳～5歳児の一日の栄養摂取量基準 =

◎ 男児 (1300Kcal)

◎ 女児 (1250Kcal)

☆ 2歳児の「おやつ」は、大人が食べるようなお菓子類にはまだ慣らさない方がいいでしょう。

味の濃いお菓子やジュースに早くから慣れてしまうと、虫歯、肥満、偏食、食欲不振になりやすいので気を付けましょう。

☆ 3歳児になると食事量も増えてくるので、補食だけの目的以外に「楽しみ」という役割も大切になります。

食事とは違う味や香り、色等々子どもにとってワクワクできる「楽しい」の中に、子どもと一緒に手作り「おやつ」もできる「食育」の場も提供できれば最高ですね。

何をどれだけ食べる？ (目安は一日200Kcal以内)



おにぎり1個
(100g)
約180Kcal



焼き芋半分
(100g)
約160Kcal



バナナ1本
(100g)
約80Kcal



プリン小1個
(75g)
約100Kcal



クッキー1枚
(10g)
約50Kcal



コーラ1本
(500ml)
約230Kcal

♡ みんなで育てて収穫したきゅうり(年中)と枝豆(年少)をいただきました♡



きゅうりやトマトが嫌いなお友だちも自分たちで育てたお野菜は「美味しい」と、おかわりする園児が大勢見受けられました♡

やっぱり自分たちで育てたお野菜は最高だね♡
「おかわり〜」!! 「おかわり〜!!」の大合唱(笑)

年少さんが育てた枝豆♡
皮から上手に豆を取り出して… ~♡パクッ♡
「美味しい〜」
「もっとちょうだい？」
小さな手で小さなお口に一粒づつ(笑)
いい笑顔だね♡♡♡



「おかわりちょうだい!」「ハイどうぞ♡」
♡「先生ありがと!」♡

「美味しい〜」

「先生!おかわりあるの〜?」
「あるよ〜! いっぱい食べてね♡」

6/18・25・27・7/2・9・11・と年長さんがピザづくりに挑戦しました！



生地を伸ばしたらトッピングです。
みんな真剣！
夢中でがんばっていました。
「それな～に？」・・・「トマト！」



ピザは生地から
作りました！



自分たちで育てた夏野菜を使って美味し
そうにトッピングをしています。
「美味しそうだね」
「早くたべたい」(笑)



し
麵
棒
が
上
手
に
使
い
ま
し
た



ナス・ピーマン・トマトが苦手なお友だち！
み～んないいただきました♡・・・「ふ・し・ぎ」(笑)



みんなでクイズ!「土の中にできるお野菜は・・・？」
「ハーイ!・・・」「じゃがいも!」「さつまいも!」



「わ～焼けてる～」
「ふくらんでるよ・・・♡」「美味しそう♡」