



食育だより



令和7年度

6月号

立神海の風こども園

今年は早い梅雨入りでしたね。運動会の日もあいにくの雨でしたが子どもたちは楽しそうに競技をしていました。バルーンや組体操も、とってもかっこよくできていて感動しました。

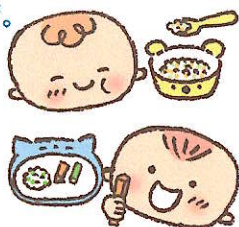
さて、6月に入り朝晩は肌寒かったり、日中は暑くなったり湿度が高くなったりして食欲も落ちたり、体調を崩しがちな時期です。規則正しい生活をして朝ごはんをしっかりと食べましょう。こまめな水分補給も気を付けてバランスの取れた食事をとって元気に過ごしましょう。



離乳食

食事の進め方のポイント

- その子にあったペースで。
- 体調の様子を見ながら進めましょう。
- 食べる時間を楽しい雰囲気にしめよう。

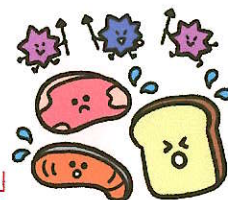


食品の事故に注意

食中毒のリスク

暑くなってくると食中毒に注意が必要です。

- 細菌を「つけない」
 - 食べ物に付着した細菌を「増やさない」
 - 食べ物や調理器具に付着した細菌を「やっつける」
- の3つを意識しましょう。



5月のこども達の様子です



畑に、きく・ゆり組さんがいも植えに行きました。ゆうじ先生が植え方を教えてくださいました。茎と葉っぱだった苗が 成長してお芋の育つ様子を観察していきたいと思います。



一人一鉢でピーマンを植えました。子どもたちが少し苦手なピーマンですが自分たちで植えて育てることで収穫の喜びと、野菜のおいしさを味わってほしいです。大きく元気に育ってね♪