

梅雨に入りすっきりしない天気が続いています。遊んでいるとき急な雨に濡れても、子ども達は元気いっぱい！大はしゃぎでした。

もうすぐ本格的な夏を迎え、暑くなりますが、夏はおいしい野菜がたくさん！献立にもたくさん夏野菜を取り入れ、夏バテ防止のスタミナ料理や、酢を使った料理なども多く取り入れました。また、今月の絵本は、旬を迎える夏野菜代表として、「トマトのひみつ」を子ども達に紹介したいと思います。おいしいトマトを絵本や、色々な味付けで楽しんでもらいたいと思います！

◎食育ってなんだろう？

近年、あちこちで耳にするようになった食育という言葉。

平成17年に制定された「食育基本法」によると、”子ども達が豊かな人間性を育み、生きる力を身に付ける為には、何よりも「食」が重要である”とした上で、”生きる上での基本であって、知育、徳育、及び体育の基礎となるべきもの”とされています。

こうして読んでみると、少し難しく感じてしまう方や、何をしたらいいのか分からない・・・と感じる方もいると思います。

ですが、本当はとてもシンプルな事で、ご家庭での「食育」に繋がります。

・一緒に食事の支度をする

買い物や調理体験を通し、食に対して興味、関心が高まります。

・家族みんなで食卓を囲む

食事のマナーやコミュニケーション能力を育みます。

・体を動かす機会をつくる

お腹がすいて食欲がわき、肥満予防やストレス解消に役立ち、健康な心身を育みます。

・朝ご飯を食べる習慣を身に付ける

一日の生活リズムが整い、元気に活動することができます。

・様々な味を経験させる

味覚の幅が広がり、苦手な食べ物でもおいしく食べられるようになります。

・行事食や郷土料理を取り入れる

伝統的な食文化に関心を持ち、ふるさとを大切に思う心を育みます。

先述したこと全てを完璧にしなければいけない、という訳ではありません。ですが、一つ一つは日常生活を送るうえで大切にしたい事、特に上の2項目は、ご家庭でも大切にしたいと考えている方も多いと思います。ご家庭で子ども達と一緒にいる事が、食育へと繋がっています。難しく考えず、子ども達と一緒に楽しくお食事に関わってみてくださいね。

<クッキング>

つぼみ・みのり

13日(火) なすとピーマンのみそ炒めを作ろう！

19日(月) ごま塩レタスを作ろう！

27日(火) いんげんのごま和えを作ろう！

めばえ

5日(月) キャベツの即席を作ろう！

6日(火) 胡瓜の梅和えを作ろう！

12日(月) オクラを観察して、食べてみよう！

20日(火) なすと胡瓜の塩もみを作ろう！

29日(木) とうもろこしの皮むきをしよう！