



食育だより



おきぞうきゅう

梅雨が明けると、いよいよ夏も本番となります。

急に暑さが増し、食欲が低下して水分ばかりを取りがちです。

子どもは大人と比べて体の水分が出ていきやすいため、

こまめな水分補給をこころがけ、

しっかりとした食事と十分な睡眠をとり、暑い夏を乗り切りましょう。

七夕（たなばた）



七夕「たなばた」または「しちせき」とも読み、

古くから行われている日本のお祭り行事です。

毎年7月7日の夜に、願い事を書いた色とりどりの短冊や飾りを笹の葉につるし、

星にお祈りをする習慣が今も残ります。

平安時代に「七夕そうめんを食べると、1年間無病息災で過ごせる」という言い伝えがあり、

宮中行事に取り入れられ、次第に一般にも普及したと伝えられています。

また、真夏に弱った体をいたわるために、消化の良いそうめんを食べる習慣が生まれ、

お中元にそうめんを送るようになった、という説もあります。

土用の丑の日 今年の土用丑の日は7月30日(日)



夏土用の時期は夏バテしやすいこともあり、

『う』のつく食べ物（梅干し・瓜・うどん）などを食べる『食い養生』の習慣があり、

これにうなぎが加わったという由来があります。

ウナギには**ビタミンA**や**ビタミンB**が含まれているので、スタミナをつけることによる

夏バテ防止効果だけでなく、**のどや鼻の粘膜を健康に保つ働き**があります。



3歳からの食育



～お手伝いで「**食事づくりや準備にかかわる子ども**」に～

切る・加熱する・盛り付けるなどの調理の一連の動作ができるようになります。

出来上がった料理を家族が美味しく食べることで、子供の自信や達成感につながります。

苦手食材を扱うことで食べられるようになることもあります。

おやすみの日や少し時間のある時にやってみてください。



●包丁で切る

子ども用包丁を使って、果物や野菜を切る。

●飾り付け

型抜きした野菜で飾り付けたり、ホットケーキにフルーツやジャムをトッピングするなど。

●にぎる

ラップでご飯を包んで握って、おにぎりを作る。

●食器を並べる

家族の皿や箸を並べて食卓の準備をする。

