



6月食育だより



もうすぐ梅雨の時期になりますね。温度や湿度が上昇するこの季節は、細菌類の繁殖期でもあります。園でもご家庭でも食中毒を防ぐために、食事前の手洗いをしっかりとしましょう。

はじめてのお弁当！
なにから食べようか
な〜♡

今月の食育目標

- ・楽しい雰囲気の中で給食を食べよう。
- ・薄味に慣れよう。



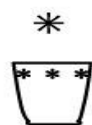
ご飯の前には
きちんと手を
洗ってるよ！



朝ご飯は、充実した1日を過ごすためのエンジンスタートとなる大切なものです

《朝ご飯を食べないと・・・》

- ・肥満や栄養不足、生活習慣病になりやすい
- ・いらいらしやすく、落ち着きがない。
- ・疲れやすく、遊びや勉強に積極的になれない。



《なぜ朝ご飯が大切？》

- ・脳を目覚めさせ、脳にエネルギーを供給させる。
- ・胃腸を目覚めさせる。
- ・寝ている間に下がった体温を上昇させる。
- ・食事のタイミングを規則正しくすることで、体の調子、リズムを整える。

