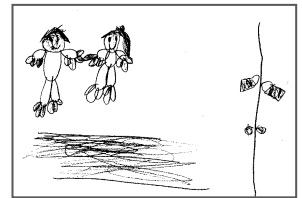




あさか食育だより



令和2年7月

根岸台保育園5歳児作品

たんぼぼ

梅雨が過ぎると、いよいよ暑い夏がやってきます。気候の変化や急な暑さで疲れがたまりやすい季節です。食事と休養をしっかりととり、元気に夏を過ごしましょう。



《 食事のマナー 》

☆ 口をとじて食べましょう！



口を閉じて食べることは、みんなで楽しく食事ができるようになるためのマナーです。ひとくちずつ口に入れ、口をとじて、よく噛んで食べましょう。



☆ よい姿勢で食べましょう！

机にひじをついたり、背中を丸めて食べると、見た目がよくないだけでなく、胃が圧迫されて、食べ物の消化も悪くなります。よい姿勢で食べましょう。



☆ 食器を正しく持ちましょう！

食卓に並ぶ食器には、手に持って食べる食器と、そうでない食器があります。

手に持って食べる食器



食器の持ち方



親指を縁にかけ、残り4本の指で底を支えます。

土用の丑の日

土用とは、体調を崩しやすい季節の変わり目にあたる時期のことです。また、古くから丑の日には、「う」のつくものを食べると病気にならないといわれてきました。

土用の丑の日に食べる代表といえば、うなぎです。うなぎは、疲労回復効果のあるビタミンB群が豊富で、夏バテ予防の効果が期待できます。



7月に使用する
主な食材

- ・オクラ
- ・とうがん
- ・デラウェア