



給食だより

令和5年6月

兵庫教育大学附属幼稚園



どんどんと本格的に暑くなってきましたね。6月は「梅雨」と言って、雨が良く降る季節です。お花ではアジサイがキレイに咲いたりする季節ですね。この時期は急に暑くなったり、雨で冷えたりするので、体の元気がなくなってしまいそうになります。そんなときは、しっかり「朝・昼・晩ごはん」をしっかり食べて体が元気になるように気をつけましょう。

今月の目標

ゆっくりよくかんで食べる

ゆっくりよくかんで食べるとなぜ体にいいのかな？



1つめ・・・むしばになりにくくなる



2つめ・・・おなかのなかではやく、元気のもとになる



3つめ・・・あたまがよくなる



4つめ・・・ふとりにくくなる



ひとくちで
30回くらい
かもう！

熱中症に気をつけて!!

気温が上がり始める6月は寒暖差もあり、体温調節が難しく、子供たちは大人よりも代謝がよいため汗もたくさんかきます。幼稚園では外遊びやよく動いた後に熱中症対策としてコップ1杯程度のスポーツドリンクを飲みます。運動量等により適度な糖分・塩分・水分の補給を行うことで、体の調子をととのえることができます。「のどがかわいたな」と感じたときにはすでに軽い脱水を起こしている状態です。ご家庭でもこまめな水分補給を心がけていただきますようお願いします。

涼しい服装



日陰を利用



日傘・帽子



水分・塩分補給



赤・黄・緑色の食品について知ろう！

健康な体づくりのためには、いろいろな食べものを組み合わせてとることが大切です。食品にはそれぞれ働きがあり、赤・黄・緑色の3色のグループに分けることができます。3色のグループの食べものを組み合わせて食べることで、食事のバランスが良くなり、元気にすごすことができます。

給食のこんだてはどうか？

チェックしてみましょう！



赤・黄・緑色、どのグループもきちんと使つかわれていますね。給食はバランスのよい食事のモデルです。献立表も参考にしてくださいね！

炭水化物は
脳のエネルギー
になります！

たんぱく質は
体を早くあたた
めます！

ビタミンA、
C、食物せん
いを多く含ん
でいます！

