

食育だより

令和4年6月
太田東保育園

蒸し暑い日が続いていますが、体調を崩してはいませんか？疲れがたまると胃腸の働きにも影響してきます。しっかり睡眠を取って、体を休めおいしいごはんを食べましょう

食育の日 ～年少児～

今回はエプロンシアター「げんきなまあちゃん」を行いました。食べたものが体の中のどこに行くのか、元気な子のうんちはどんな形や色をしているのかをお話しています。

食べたものは食道を通り、胃袋でドロドロにされ、小腸に送られると栄養を吸い取られます。そのあとは大腸に行き、水分が吸収され、おしっこになります。そして残ったものがうんちになって排出されます。

うんちは体からのお便りで、健康状態を教えてください。元気なまあちゃんは一番げんきなバナナうんちが出ます。他にも、もこもこうんちやコロコロうんち、びちびちうんち等たくさんの種類があります。しっかり栄養を摂って、バナナうんちが出るようにしましょうね。



食育の日 ～年中児・年長児～

6月の食育の日は野菜の花あてクイズです。保育園の畑にも夏野菜が育ち、少しずつ収穫が始まっています。野菜のことを収穫を通して良く知ってもらうため、畑でみられる野菜の『お花をクイズ』にしてみました。夏野菜は似たお花が多いので葉っぱの形や色もヒントになりますよ。

(問題)



さあ、どれがどの野菜のお花でしょうか。それぞれトマト、きゅうり、茄子、ピーマン、いんげんのお花なのですが似ていて結構難しいですね。畑に行くと答えがわかるかな？

正解は左上からトマト、いんげん、きゅうり下の段の左から茄子、ピーマンになります。トマトのへたのところや茄子の紫色の花はわかりやすいですね。こども達にはいんげんは少し難しかったようです。これからいろいろなお花を発見してほしいです。