

# 食育だより

令和6年度6月  
太田東保育園

保育園の畑では夏野菜が次々と収穫され始め、新鮮な野菜をこども達もおいしく食べています。自分たちで育て、収穫すると愛着がわき、食べるのが楽しみなようです。この機会に苦手な野菜も好きになってくれるといいですね。

## 体内時計を意識してみよう！

暑くなり、寝不足が続くなど、夏は自律神経が乱れ、生活のリズムが変わってしまいがちです。体内時計という言葉がありますが、私たちの体は約25時間というリズムを持っています。しかし、実際の1日の長さは24時間。この時間のずれをリセットしてくれるのが朝の光と朝食です。朝食が遅くなったり、抜いてしまうと1日のリズムが遅い食事の時間からスタートしてしまったり、体内時計自体が狂ってしまい、夜更かしの体になったり、栄養の代謝にも影響が出てくるのが分かっています。また、体内時計のリセット効果が高いのは糖質と程よいたんぱく質と言われています。朝はごはんやパンに、納豆や卵などをプラスして食べてみましょう。



6月5日

## 調理体験（年長児）

玉ねぎの皮をむいて、野菜を包丁で切って、ドキドキの体験をしながらカレーを作りました。難しいことに挑戦したことで、こどもたちも自信が持てたと思います。5歳頃は台所に立ちたいと思う子が多いようです。皮むきなど、簡単な作業を続けるだけでもいい食育になりますよ。



6月11日

## ピーマンの種取り（年中児）

ピーマンの肉詰めにするピーマンの種取りをお願いしました。とってもきれいに取れていて、お肉もいっぱい詰められました。この体験をして以前よりピーマンへの苦手意識が和らいだようです。

**食育の日** 毎月、食に関するお話をしています

## （年少児）エプロンシアター「元気なまあちゃん」

・食べたものは体のどこに行くのか、どうなるのかをお話しました。元気なまあちゃんは元気の印「ばななうんち」が出ます。みんなもバランス良く食べてバナナうんちが出るようにしましょう。

## （年中児・年長児）夏野菜の花あてクイズ

・保育園の畑で育てている夏野菜のお花を見て何の野菜か当ててもらいます。大人でもなかなか難しいですよ。

（なんのお花かな？）

