



# 6月は「食育月間」

～おいしく食べる、学ぶ、楽しむ～



令和3年6月 長野市保育・幼稚園課

今月は、国の定めた食育月間です。『食べる』ための全ての行動が“食育”につながります。食に関わる活動(行動)を認識して、取り組んでみませんか。

## 食育月間テーマ『おいしく食べる、学ぶ、楽しむ』

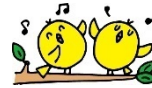
- おなかがすいて、食事の時間をむかえられる子ども
- 給食の食材に興味を持ち、学ぼうとする意欲のある子ども
- みんなで食事の時間を楽しめる子ども

をめざします

「楽しい食事」の体験は子どもの五感や食べる意欲も育てます！



## 元気の源になるのが「朝ごはん」



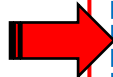
朝ごはんは1日のエネルギー源となります。朝ごはんをしっかりと食べることで、体や脳に必要なエネルギーや栄養素を補うだけでなく、「食べる・遊ぶ・寝る・起きる」といった生活のリズムを整えます。

### なぜ、朝ごはんが必要？

- ① 夜の寝ている間に下がった体温を上げて、身体活動を活発にする。
- ② 脳の唯一のエネルギー源「ブドウ糖」を補い脳の働きを円滑にする。
- ③ 腸を刺激して、排便を促す。



おなかをすかせて朝ごはんを食べるために



### 早寝と早起き

- ◎眠っている時間は、体温やホルモンの分泌を調節する自律神経の一つ「副交感神経」が活発に働いて、食べ物の消化吸収も行われます。
- ⇒夜早めに寝ることは、朝すっきりと目覚め、空腹の状態朝ごはんを食べるためにも大切なのです！



寝るときの環境づくりも大切です。

- ・夜寝る前には部屋を暗くする。
- ・朝起きたらカーテンを開けて朝日を浴びる。

など



## <6月の献立紹介> かみかみサラダ



材 料	分 量 (4人分)	作 り 方
ごぼう	1/4本(50g)	① ごぼうはさがきにして水でさらしてアクを抜き、やわらかくなるまで茹でる。にんじんは細切りにしてゆでる。きゅうりも細切り、セロリは筋取りをして斜めに薄切りにする。 (セロリのおいが気になる場合は、さっと湯通しする) ② 水気をきった野菜に、ほぐしておいたさきいかと調味料を混ぜ合わせる。
にんじん	1/4本(40g)	
きゅうり	1/2本(40g)	
セロリ	1/4本(20g)	
さきいか	12g	
ドレッシング		
マヨネーズ	大さじ2弱	
しょうゆ	小さじ1/3	
こしょう	少々	
白すりごま	小さじ1	