



雨の季節になりました。気温と湿度が上がリ、食欲もダウンしやすくなります。のどが渴いた時だけでなく、こまめに水分補給をし、バランスのよい食事で体力を維持しましょう。

## 成長に欠かせない 五大栄養素

脳や体が成長していく0~5歳児の時期は、栄養たっぷりバランスのよい食事を用意したいものです。そのためには5つの栄養素が必要。この、五大栄養素がそろったものが「バランスのよい食事」になります。

食事の60%が望ましいよ

### 炭水化物



体や脳を動かすメインエネルギー。

肉・魚以外も豊富だよ

### タンパク質



筋肉や内臓、骨、肌など、体の組織を作る。

食事からしかとれないよ

### ミネラル



水分調節など、体の様々な機能を働かせる。

### ビタミン

野菜や果物以外でもとれるよ



ほかの栄養素の働きを助ける。

### 脂質

少量でパワー発揮!



体温を保ち、ゆっくりとエネルギーを生み出す。



栄養素同士が助け合って、エネルギーを高めたり、吸収力をアップしたりしています。だから、五大栄養素をバランスよくとることが大事なのです。

## 「歯」について考えよう

6月4~10日は歯と口の健康週間です。おいしく食事をいただくためにも、歯はとても大切。この機会に、親子で歯について考え、話してみましょう。歯磨きの大切さを実感できると思いますよ。



## 6月は食育月間

農林水産省は、食育を集中的に行い、推進を強化する月として、6月を「食育月間」と決めました。これをきっかけに、ご家庭でも、一緒に買い物をしたり、お料理をしたり、身近なことから食材に触れ、食を楽しむ機会を作ってみてはいかがでしょうか。

園では、23日(金)のお迎え時間を利用して、試食会を予定しております。詳細は後日お知らせいたします。ご参加いただくと幸いです。



### 〈6月のびのび組食育予定〉

#### 箸の持ち方について

正しい箸の持ち方についてお話しします。まだ、箸への移行をいそぐ時期ではありませんので、指先の操作状況をみながら箸での食事機会を増やしていきます。正しい箸の持ち方を知ること、食べる意欲や楽しさに繋げていきます。

### 〈6月びかびか組食育予定〉

#### 寒天について

温めることで溶け、冷えることで固まる性質を持つ寒天。その様子を観察していきます。弾力のあるさわり心地を楽しみ、人気おやつメニュー「カルピス寒天」では、実際に食べてのど越しを楽しんでほしいと思います。