

# 保育室ひかり 食育だより 7月号

梅雨も終わりにかけて 暑い日が続くようになりました。

水分をこまめにとり 夏バテしないように気を付けましょう。



## 食事のマナー、食習慣を身につけよう！

### 食べる前に手を洗いましょう～



・いただきます ～声に出して言えるかな？

動植物から命を頂きます。心から感謝して「いただきます」

・ごちそうさまでした ～ 食材を育てる人、運んでくれる人、調理してくれる人、  
たくさんの人と関わっています。

そんな人々に感謝して「ごちそうさまでした」大きな声で言いましょう！



### <そら豆の栄養成分>

- ①水分 72%
- ②炭水化物 15%
- ③植物性タンパク質 10%
- (他) カリウム、食物繊維、ビタミンB群



## 6月の食育の様子

今月の食育活動は「**そらまめのさやむき**」をしました。生のそら豆と枝豆に触れて、硬さや匂い、  
感触、色、数を不思議そうに観察していた子どもたち。「ふわふわ」「みてみて」と気付きに喜びながら  
楽しんで活動に参加していました。昼食で塩茹でそら豆と枝豆を食べています。“どんな味かな”と  
そっと食べる姿がみられて、中には「もっと」とおかわりして食べている子もいました。

