



認定こども園おおやち 5月 栄養士 竹中

こどもたちも少しずつ新しい生活に慣れてきた頃かと思います。  
暖かくなってくる季節ですが、まだまだ朝晩は寒く1日の気温の変化が大きい季節です。体調に気を付けて、おいしいごはんできらいっぱい過ごしましょう！



## ～おうちでできる食育～

認定こども園おおやちでは食育の一環として毎年畑に野菜を植え、こどもたちが愛情たっぷり育て、収穫した野菜は“クッキング”の中で一緒に調理をしたり、給食の時間にみんなで食べたりして食物の育ちや大切さを学んでいます。今年度もさまざまな野菜が育ちクッキングをするのを、私も楽しみにしています♪

おうちでも、以下のポイントに注目して“食育”をしてみませんか？

### ◆生活リズムを整えましょう

早寝早起きとあわせ、3食しっかりたべましょう。食事はできるだけ同じ時間に食べることで、からだのリズムが整います。

### ◆共食をしましょう

誰かと一緒に食事をしましょう。おいしいね、こんな味がするね、こうやってスプーンを持つんだよ、などなどぜひお子様と食事の時間をたのしく過ごしてみてください。

### ◆食事の準備をしてみましょう

お買い物でいろいろな食材をみてみたり、野菜を洗ったり、食器をだして運ぶなど、火や包丁をつかわなくてもできるお手伝いを、成長に合わせてしてもらうのもいいですね！食べ物への関心をもつきっかけをつくってみませんか？



**Q:北海道の初夏の名物アスパラ！緑色が定番ですが、**

**つぎのうちアスパラにはない色はどれでしょう？**

- ① むらさき                      ② おれんじ                      ③ しろ

答え…①紫のアスパラは、流通は少ないですが近年みられるようになりました。なすやブルーベリーなどと同じアントシアニンという成分の影響でむらさき色になります。③白いアスパラは緑のアスパラに土をかぶせ、太陽が当たらないようにして育てます。答えは②でした。