



食べ物には『旬』があり、『旬な食べ物』は美味しさも格別で栄養価も高いです。また、夏であれば『体を冷やし』、冬であれば『体を温める』という、旬の食材を食べることで『その季節に必要な働きかけ』をしてくれることもあります。旬の食材を食べると、体調を整えるためにも有益なんです。食材を選ぶ時はぜひ旬な食材を選ぶようにしましょう。



### コミュニケーションを とりながら楽しい食卓を

食卓は栄養を摂取するためだけでなく、家族で会話を楽しんだり、一日の出来事を話したりする場でもあります。「これ、おいしいね。どうやって作ったの？」など、食卓で繰り返されるなにげない会話により、コミュニケーション能力が育まれていきます。また子どもにとっては、保護者を手本にして食事のマナーを身につける大切な時間でもあります。

### こたえ



### 手洗いでできているかな？

離乳食のころから、流水で手を洗う習慣をつけましょう。「自分で」が大好きな1歳児ならプッシュ式の液体せっけんで手のひらをゴシゴシ、パーに開いて伸ばした指を組んでゴシゴシ手の甲をゴシゴシと楽しみながら習慣にしていきます。手首や爪先などは大人が手伝いましょう。3歳以上は固形せっけんを泡立て、親指を握ってのクルクル洗いも加えていきます。



① てのひら	② てのこう	③ ゆびのあいだ	④ ゆびのさきやつめ
⑤ おやゆび	⑥ てくび	⑦ みずでながして	⑧ ふく



★土の中で育つ、ごつごつした丸い野菜はなに？

(ヒント→カレーやシチューに入ってるよ)

- ①にんじん ②とまと ③じゃがいも

ビタミンCが豊富でエネルギーのみならず、皮が薄く、全体に張りのある物を選びましょう。



毎月のお弁当会をととても楽しみにしている子ども達。朝早くからのお弁当作りいつもありがとうございます。みんなでおいしくいただくために、ご協力をお願いします。

- ★丸い形の食材は半分にカットしてください。
- ★例えばミートボール、プチトマト、うずらの卵など。
- ★デザートは果物をお願いします。
- ★ゼリー・こんにゃくゼリー・プリン 果物以外を持ってきた場合、あげることができません。

### ▶ピックの使用はさけましょう。

子ども達の安全を考慮し、事故のない様にするためのお願いとなっています。ご理解・ご協力よろしく申し上げます。

