

# 6月 ぱくぱくだより

ナーサリーにじいろ♡まむ 令和5年6月1日発行 No.14



気温と湿度が上がり、食欲も落ちやすくなる梅雨の季節がやってきました。こまめに水分補給をしバランスの良い食事を心がけましょう！

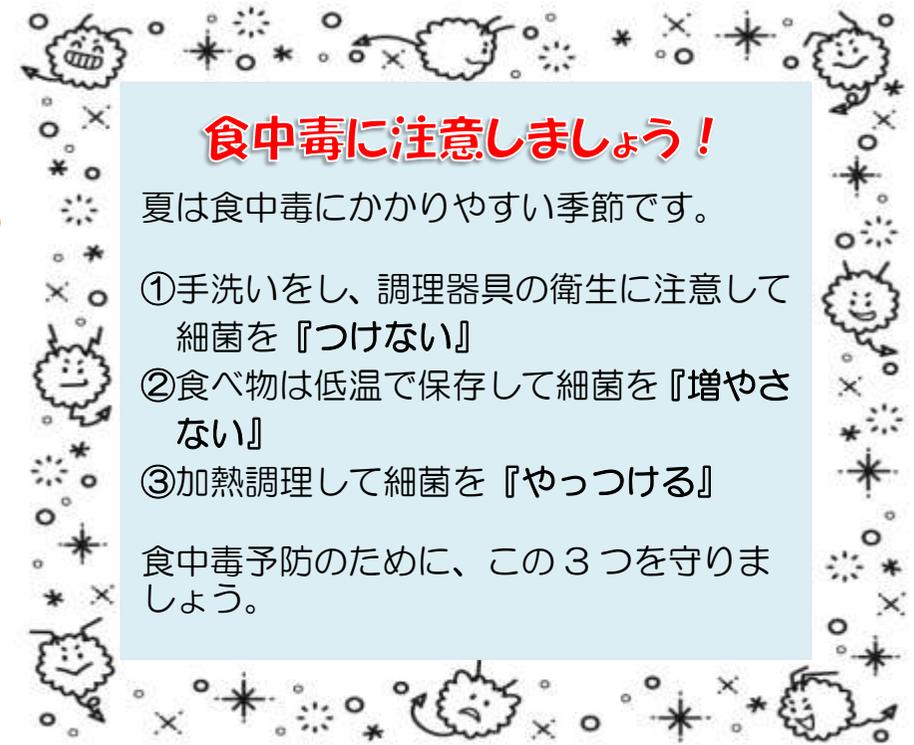
## ◇◇6月は食育月間です◇◇

「食育月間」は、豊かな人間性を育み、生きる力を身につけることを目標に設けられました。「朝ごはんは元気のもと」、「食べ物が食卓に届くまで」を知り、「感謝していただきます」で楽しい食卓の実践。また、食に関わる絵本を読んであげたり、親子で料理をしたりと、6月は食に関心をもつための取り組みをしてみてくださいかでしょうか？

## 食事を五感で味わいましょう

- 味を感じる「味覚」
- 見た目や彩りを楽しむ「視覚」
- 調理の音を感じる「聴覚」
- 食べものの手ざわりや食感を知る「触覚」
- において食欲を刺激される「嗅覚」

五感で味わい、食事をより楽しい時間にしましょう！



## 食中毒に注意しましょう！

夏は食中毒にかかりやすい季節です。

- ①手洗いをし、調理器具の衛生に注意して細菌を『つけない』
- ②食べ物は低温で保存して細菌を『増やさない』
- ③加熱調理して細菌を『やっつける』

食中毒予防のために、この3つを守りましょう。

## 5月18日に苗・植えをしました！

これから大きくなる様子を毎日観察していきます。収穫する日が楽しみです♪



おおきくなあれ♡



これはじゃがいもだよ！