

# 西宮こもれび キンダーガーデン

2024年7月号

6月の保健の日では「熱中症」をテーマにお話しました。  
引き続き水分補給をしっかりとってまいります。

(記・大國さおり)



## 個人懇談のお知らせ

平素より、送り迎えの際にはスタッフがお子様  
の様子などをやりとりさせていただいていますが、  
お尋ねしたいことなどありましたら、園長ま  
たは理事による個人懇談も随時賜っています。

スタッフにお伝えいただくか、お電話(0798  
-20-1655)またはホームページ入力フォー  
ムでお気軽にご連絡ください。

(都合により日時調整させていただく場合があ  
ります)

ホームページもご覧ください⇒<http://www.plan.gr.jp/komorebi/>

## 7月生まれのお友達

みこと ちゃん    りあ ちゃん  
しゆの ちゃん    はな ちゃん

おたんじょうびおめでとう!

## ~今月の予定~

2日(火)身体測定

5日(金)七夕

9日(火)保健「歯」

12日(金)食育「とうもろこし」

19日(金)お料理「ゴーヤチャンプル」

26日(金)避難訓練「洪水」

## 「食べて美味しい」「体にも美味しい」~食べることは生きること

中国には「福は口から、病も口から」ということわざがあります。

園では、味覚で美味しいだけでなく、体にも美味しい給食を目指しております。給食スタート時より、納豆・ヨーグルト・醤油麹・塩麴・味噌・酢など「醗酵食品」を重視した献立づくりです。腸内環境を整えるため「食物繊維」も意識しています。

また子どものおやつは四回目の食事と考え、おにぎり・うどん・ふかし芋なども取り入れています。

幼少期の食習慣が、成長後の食生活に大きく影響します。子ども達が大人になった時に健康的な食生活を送ることができるよう、周囲の大人が今できる役割は大きいはずです。

園では、毎月のお料理や食育のイベントはもちろん、日々の給食やおやつなどの経験を通して、子ども達の食への知識や興味を増すことができるよう取り組みをしております。

子ども達が野菜の収穫をするときのキラキラした表情や、お料理に取り組んでいる時の集中している姿をみると、「食べること」=「生きること」と実感します。

食を通して、子どもたちの「生きる力」と「感謝の心」を育てていきたいです。