

たべもの通信

平成20年8月16日
発心保育園

ここ数日は毎日のように雨がふり、ちょっと過ごしやすい午後になっています。畑の野菜もきっと大喜びではないかと思うのですが・・・野菜と同じように草も喜んで元気モリモリで成長しているようです。夏の畑は気を抜くと草畑になるのです。うらら農園も草ボウボウ

稲のバケツ栽

一時期、水を抜く状態にしたので枯葉が増えたのですが今では両手でつかめないほどに大きな株になっています。そして、穂が出始めました！！



もっと元気になる食生活

食育研修会・講師 吉田俊道 から

元気な旬の野菜をたくさんいただく。トマト、ナス、ピーマン、きゅうり、オクラが真夏のかんかん照りの下で元気に育つ命たちです。毎日1種類でも構わないからたっぷり食べて、夏に元気な体になろう。年中元気な野菜はない。季節によるメリハリが食べる感動を生む。

食事の量の半分はご飯をいただく。タネは生命力のエッセンス。食事の中心（全体の5～6割はご飯。そのためには間食をしないこと。ごま塩を常備し、ふりかけに使う。ごま塩は自分で作り冷蔵庫に保管する。ピーマン、かぼちゃの種もいただけます。

西日本新聞に連載されています。

子どもの元気をつくるのは、自然の生命力とつながる食生活。元気になる食生活を実践してみましょう。すでにやってらっしゃる方は継続しましょう。



背丈以上のとうもろこし

とうもろこし収穫



柔らかいおひげがいっぱい

丸かじりでおいしさを！
ごちそうさまでした！



子どもができるお手伝いを沢山見つけよう



ござの上で枝豆きりです。
4歳児が楽しみながら、はさみでチョコチョコキ

眠りは脳と心の栄養！

- 疲れやすくなり、食欲や集中力が低下します
眠っている間に、体は一日の疲れを修復しています。
- 朝食を食べなくなってしまいます
起きる時間がぎりぎりでは食べられない・眠い・食欲がわかない
- 感情コントロールが困難になります
イライラしたり・昼間ボーッとしたり・・・
- 心身の成長をさまたげます
成長ホルモンは眠っている間に分泌されます。脳が成長しています。

睡眠は人間にとって欠かせない営みです。

睡眠時間をしっかり確保し、活動のエネルギーにしましょう！