

6月17日：減塩の日

健康と食生活を見直すテーマですが、お説教くさくならないよう、「昔はしょっぱいものが多かったですよ」と共感しながら明るく進めましょう。

そのまま話せる！今日の導入

皆様、おはようございます。毎月17日は「減塩の日」です。健康のために塩分を控えめにしましょう、という日ですね。

誰かに話したくなる豆知識

昔の日本は、冷蔵庫がなかったため、お魚も野菜もお塩をたっぷり使って保存食にするのが当たり前でした。塩鮭や、塩のふいたしょっぱい梅干しでご飯を何杯も食べるのが美味しい時代でしたね。今は冷蔵庫のおかげで、薄味でも美味しく食べられるようになりました。

会話が弾む！問いかけのコツ

- ・昔食べていた「しょっぱい」保存食の思い出はありますか？
- ・薄味でも美味しくお料理をするための、出汁や隠し味の工夫はありましたか？

お席でできる！ミニレク

塩を振る手首の運動です！（笑）右手に塩の小瓶を持って、手首のスナップをきかせて「パッ、パッ、パッ」。やりすぎるとしょっぱくなるので、ほどほどに。次は左手で「パッ、パッ、パッ」。

笑顔で1日を始める締めの一言

手首を柔らかく動かすと、お食事の時の手の運びもスムーズになります。塩分は控えめでも、笑顔と元気はたっぷり増し増しで、今日も1日よろしくお願いたします！

6月18日：おにぎりの日

「おむすび・おにぎり」は、愛情の象徴とも言える日本のソウルフードです。ご家族のために握ったお弁当の思い出を、労いの言葉とともに引き出しましょう。

そのまま話せる！今日の導入

おはようございます！今日6月18日は「おにぎりの日」です。遠足や運動会、普段のお弁当に、愛情たっぷりのおにぎりは欠かせない存在ですよ。

誰かに話したくなる豆知識

石川県にある町で、日本で1番古い「おにぎりの化石」が見つかったんです。その町の名前「鹿西（ろくせい）」の「ろく」から6月に、そして毎月18日が「米食の日」であることから、6月18日が「おにぎりの日」になったそうですよ。昔は大きな海苔を巻いたおにぎりや、竹の皮に包んだおにぎりなど、各ご家庭の形がありましたね。

会話が弾む！問いかけのコツ

- ・おにぎりの具で、1番好きなものは何ですか？（梅干し、鮭、昆布など）
- ・おにぎりの形は、三角でしたか？それとも丸や俵型でしたか？

お席でできる！ミニレク

両手を使っておにぎりを握る運動をしましょう！両手でふんわりと丸い形を作り、「ギュッ、ギュッ」と愛情を込めて形を整えます。はい、美味しくそうなおにぎりが完成しました！

笑顔で1日を始める締めの一言

両手を合わせると、心もホッと落ち着きますね。お母さんが握ってくれたおにぎりのような、温かくて優しい気持ちで、今日も1日楽しく過ごしましょう！