6月　食育だより

川前保育園　R5.5.31 発行

さわやかな風が気持ちいい季節となり、子どもたちは元気に園庭で走り回って遊んだり、散歩先で新たな発見をするなど楽しんでいます。これから梅雨時期に近づいてくるので衛生管理にいっそう気をつけながら、美味しい給食を作っていきたいと思います。

6/4～6/10は「歯と口の健康週間」よく噛んで美味しく食べよう！

咀嚼はたくさんいいことがある！

①食べ物をよく噛んで飲み込むことで、だ液と混ざった食べ物が胃腸で消化しやすくなり、胃腸の働きを助ける効果があります。

②よく噛むことでだ液の分泌が活発になり、有害な細菌とたたかう酵素のおかげでむし歯や、歯周病予防につながります。

③よく噛むことで脳が刺激され、血行がよくなり脳の働きが活発になる効果が期待出来ます。注意力や集中力、バランス能力のアップにもつながると言われています。

④時間をかけてよく噛むことで頭の満腹中枢が刺激されるので、食べ過ぎにブレーキがかかり肥満予防に繋がります。

この他に、

- 一口量を少なめにして奥歯でよく噛む。
- 毎食後に歯みがきをする。
- 朝食、昼食、午後のおやつ、夕食以外の間食をなるべく控える。

なども心掛けて健康な歯を保ちながら楽しく食事をしましょう♪

カミカミ食材を取り入れましょう

切り干し大根・高野豆腐・ひじき
れんこん・わかめ・ごぼう等…

◎切り干し大根や高野豆腐、人参を煮て、醤油と砂糖で味をつける。

◎ハンバーグのタネに荒刻みのれんこん、ひじきを混ぜて焼く。

※よく噛んで安全に食べるために、子どもと一緒に食事をしたり、落ち着いて食事が出来ているか目を離さないようにしましょう。

カミカミおやつレシピ“ごぼうチップ”

分量は子ども１人分です。２倍で約大人１人分になります。

＜材料＞

- ごぼう　５cm位　・片栗粉　５g
- 揚げ油　適量　・塩、青のり　少量

＜作り方＞

①ごぼうは斜めのスライスにして水にさらす。
②ごぼうの水気を切った後に片栗粉をまぶして、中火で熱した油できつね色になるまで揚げる。塩と青のりで味を付ける。

今月の食育タイム

５月のテーマは「早寝・早起き・朝ごはん」にでした。早寝早起きをすると、朝ごはんをしっかり食べられる時間ができることや、朝ごはんを食べることで排便を促したり、元気いっぱい朝から活動できるようになること等を話しました。食育タイムの次の日には「昨日早く寝たよ！」や「今日は朝ごはんたくさん食べてきた！」と子ども達が報告してくれました。朝から元気に活動できるよう、「早寝早起き朝ごはん」で登園しましょう。

お手伝い活動はじめました!!

感染症等衛生面に配慮しながら、お手伝い活動を始めました。皮むきや、きのこほぐし、５月は筍の皮むきなど・・・旬の食材に触れたり、匂いを嗅いだりと、楽しんで行っています。

たけのこのかわ、
たくさんあるよ～！