



梅雨の訪れを感じる時季になりました。雨が降ったり晴れたりと天気が変わりやすい梅雨。蒸し暑い日が続くと体力や食欲が低下しまいがちですが、栄養バランスのとれた食事を心がけ、梅雨を乗り切りましょう。

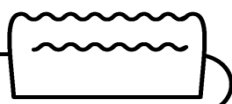


- ① 食材に菌を付けないこと、包丁やまな板は生食用と加熱用に必ず分けましょう。
- ② 調理したものはすぐに食べましょう。やむなく時間を置く時は冷蔵庫に入れるなど菌が増えないように配慮します。
- ③ もし万が一菌が付いたり、増えていても加熱することで菌を死滅させることができます。温め直しなどは中心までしっかり火を通しましょう。



6月4日は、虫歯予防デー

～歯の大切さを見直しましょう～



歯は、一生使わなくてはならない大切なものです。虫歯や歯の病気になると、食べ物をよく噛むことができなくなり、身体に必要な栄養がとれなくなります。

歯の病気予防



よく噛まない、あごの筋肉や発達に影響を及ぼし、八重歯になったり歯並びが悪くなります。歯並びが悪いと、食べカスが歯につきやすく、虫歯、歯槽膿漏の原因になります。よく噛むことによって分泌される唾液には、歯を固く丈夫にし、酸に対する抵抗力を高めるたんぱく質であるスタチリンも含まれています。

脳の活性化

よく噛むことで、脳細胞の活動が活発になり、同時に血液の循環がよくなるので、脳の機能が活性化されるそうです。



味覚の発達

薄味でもおいしく、食品の持ち味がよくわかります。

肥満を予防

噛むという刺激は、脳内の満腹中枢に影響を及ぼし、食事を食べる速さや量を調節します。

食べ始めてから30分程度たつと、脳の満腹中枢が作用して食欲を抑えるので、ゆっくり時間をかけて、よく噛んで食べることは、食べすぎを防ぐ効果があります。よく噛まない、満腹感を感じるまでに食べ過ぎてしまいます。



消化を助ける

よく噛むと、唾液の分泌が促進されるので、よく噛んで消化酵素を含む唾液と混ぜ合わせることで、胃腸の消化機能を助けます。しっかりと食べものをかまない、消化が不十分になり、胃に負担をかけます。



〈今月の食育予定〉

23日・・・誕生会

お昼ご飯は揚げたてサクサクのとんかつ、かぼちゃのサラダ、スープ、プチゼリーです。お楽しみに♪

→24日(土)は給食室の設備入れ替えのため、厨房が使えません。この日の給食はパン給食になります。



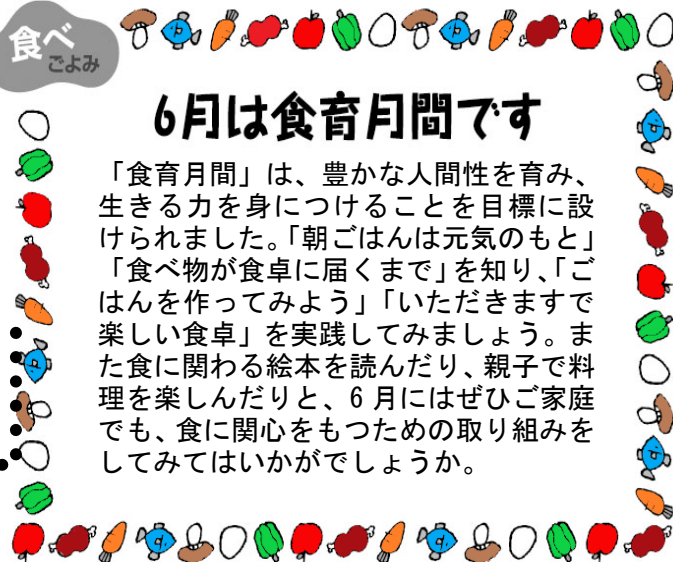
6月の平均値

		エネルギー	脂質	たんぱく質	塩分	カルシウム
以上児	平均	560kcal	18.8g	20.2g	1.7g 未満	245mg

食べごよみ

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、「ごはんを作ってみよう」「いただきますで楽しい食卓」を実践してみましょう。また食に関わる絵本を読んだり、親子で料理を楽しんだり、6月にはぜひご家庭でも、食に関心をもつための取り組みをしてみたいかがでしょうか。



～じゃが芋もち(4人分)～今が旬の新じゃがをたっぷり使えます～

じゃが芋 250g バター(マーガリン) 25g 食塩 少々 片栗粉 20g しょうゆ 少々

- ①じゃが芋は皮をむき、茹でてつぶしておく。
- ②マーガリン、片栗粉、塩を加えて混ぜて小判型に丸める。
- ③200℃のオーブンで焼き、焦げ目がついたら、ハケでしょうゆをぬり出来上がり。



食育の取り組み



♪こいのぼりケーキが登場しました♪



とってもかわい
いね！みんな喜
んでくれました。

園庭でとれたいちご、美味しいね！

★さくら組、グリンピース
むきをしました★



☆人参の皮むきです☆



まるまるとした豆が入
って、大喜びでした♪



♡ぼら組さん、野菜当てクイズをしました♡

春は豆类などがメニューにたくさん登場し、皮むきなどを通して子どもたちに触れてもらいました。「これむいたやつや〜、おいしそう。」など、自分たちでむいた野菜はいつもと違うようで大喜びしてくれました。苦手な食べ物があっても、一口食べ、また一口・・・ペロリと完食してくれた子もいました。これからも園でも食育に取り組んでいきます。ご家庭でも簡単なものでも良いのでこどもが興味を持ちそうなことに、一緒に取り組んでみてはどうでしょうか。

★玉葱の皮むきです★



♪そのあと、いろいろな野菜に
ふれたりしました♪



♡ゆり組さん、そら豆の皮むきをしました♡



スナップエンドウのす
じとりをしました。

