



がつしょくいく 6月食育だより

2021年6月あいせん保育園

雨の季節になりました。この季節は食中毒の原因となる細菌が繁殖しやすい時期です。ご家庭でのお料理の際も手洗いをしっかり行い食品の取り扱いにも十分気をつけましょう。給食室でもより一層注意し調理を行います。

6月は、歯と口の健康習慣に合わせ、小魚(しらす干し、ちりめんじゃこ)や骨太チャーハンを取り入れました。今回は、歯と食事の関係についてお話をしたいと思っております。

はぐちやくわり 歯のちからとお口の役割

6月4日～6月10日は
歯と口の健康週間です

①食べる 食べ物を噛みくだく

②話す 発音を助ける

③表情を作る

④体の姿勢やバランスを保つ

食事をする際にも歯はとても重要です。【噛む】ことは体にとっても良いことがいっぱいあります。

- ・肥満防止・集中力アップ・むし歯予防
- ・食べ物の消化・吸収力アップなど

食事時間が短かったり、せかし過ぎてしまうとどうしても噛まずに飲み込んでしまいます。

食事時間は30分程度とり『かみかみだよ』『たくさん噛むとおいしくなるよ!』など声をかけよく噛む習慣をつけましょう。



季節の食材 『そら豆』

そら豆は独特の香りや風味がありますが、ビタミン類や鉄、食物繊維を豊富に含んでいます。鮮度が落ちやすいので、さやから取り出したらすぐに調理をします。塩茹でにして、そのまま食べるほかにも、サラダや炒めもの、揚げ物、スープなどいろいろな料理にして楽しむこともできます。子どもたちの食育でさやむきをすることもあり、ふわふわベットの包まれた豆の登場に、子どもたちの歓声があがります。ご家庭でもこの季節ならではの体験をしてみたいと思いませんか？

⇒あいせん保育園の栽培活動について(裏面)



たいけん 体験から 食べる 意欲へとつなげる ～楽しく育てて美味しく食べる！～

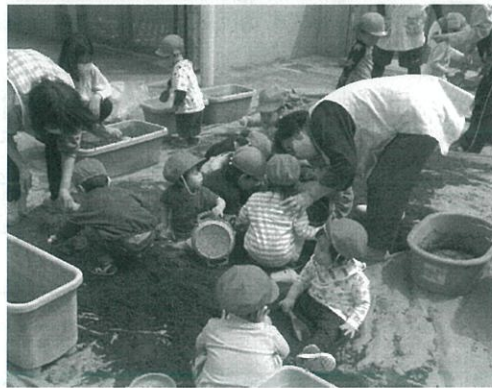
あいせん 保育園では毎年、全てのクラスで子どもたちとプランター栽培を行なっています。

「栽培物に愛着を持つ」「様々な食べ物への関心を高める」「食べる楽しさや喜びを感じる」

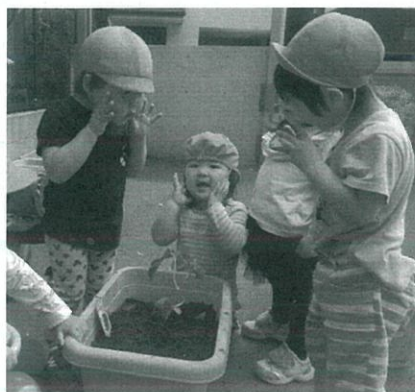
といったように、栽培活動は“食べること”への興味・関心を楽しんで引き出すことができます。

自分達で育てると、苦手な食べ物も美味しく感じる不思議な体験、みんなで育てたものをみんなで一緒に食べると楽しい！という体験…。身近な自然にかかわり世話をしていく中で、食に対する感覚を豊かに育てていけたらと思っています。

つちお 土起こし



たね 種まき・なえ 苗の植え付け



「おおきなあれ～！」

