

食育だより

令和6年度5月
太田東保育園

雨の日が増えてきましたが、晴れると真夏のような暑さになり熱中症予防も欠かせません。しっかり水分を補給するようにしましょう。

6月4日から10日まで歯と口の健康習慣です

大切な歯をも守るために毎日のハミガキはもちろん、歯を使う事もきれいにすることに繋がります。毎日食事で、しっかり噛む習慣を身につけていきましょう。



咀嚼の効果

- ・食べ物のおいしさが味わえる
- ・歯並びを良くする
- ・唾液が出て虫歯予防
- ・脳の機能を活性化させる
- ・肥満予防
- ・消化、吸収の負担軽減



4月のお誕生会でエプロンシアターを通し、食べものをよく噛んで、唾液と混ぜて、消化吸収されたものが身体のエネルギーになるとお話ししました。ごはんは唾液と混ぜるとほんのりと甘い味に変わります。噛むときの目安にすると分かり易いかもしれません。また、乳歯が生えそろっても噛みにくいものはあります。細かくしてしまうのではなく、一口より少し大きめに切ったり、厚さを薄くしてみるなどの工夫をすると食べやすい形が分かります。

発達には個人差がありますので、お子さんの状況に合わせて、食事を楽しみながら噛む習慣を身に付けましょう。

食育の日 毎月、食に関するお話をしています

今月の食育は新じゃが芋についてのお話をしました。
と

保育園の畑には年長さんが植えたじゃが芋が沢山の葉と、かわいいお花をつけています。今回はひと足お先に収穫したものをこどもたちに見てもらいました。

葉っぱを見て「なんの野菜かわかるかな？」と聞いてみると「大根」「トマト」などの名前が聞こえてきました。正解は「じゃが芋です」と答えるとこどもたちも「あー！じゃがいもか」わかったみたいです。

この時期の新じゃが芋は水分が多く、しっとりとしていて、甘さがあります。いつものじゃが芋とどんな違いがあるか、ぜひ、ご家庭でも食べてみてください。



* 湿気が多いこの時期に *

夏のような暑さに喉もカラカラ。冷たい麦茶がおいしく感じますね。保育園でも水筒を使いますが、気を付けたいのが衛生面。梅雨が近づき食中毒菌も増殖しやすくなります。毎日使う水筒の飲み口付近には汚れが付きやすいのでしっかり洗い、よく乾燥させておきましょう。