食育便り 6月号

はらぺこキッチン

【天願こども園　食育目標】

しっかり食べる事は元気の基本	よく噛んで味わって食べる	工夫した食事で感性を育てる	いただきます、ごちそうさま、感謝の気持ちで食べる	ぐんぐん大きく育つ天願っ子

梅雨の時期を迎え、蒸し暑い日が続いていますね。気温や湿度が上がるこの季節は、食中毒に気をつけたいですね。まずは対策として手洗いを心がけましょう。外から帰ってきた時、食事の前、トイレから出たときには必ず手洗いをする習慣を身につけることで食中毒を防ぐことが出来ます。

噛むことの大切さ

☆脳の働きが活発になります。 ☆だ液分泌が多くなり消化を助けます。
☆あごの骨や筋肉の成長を助けます。☆食べ過ぎを防ぎます。
☆だ液の分泌により虫歯予防になります

じょうぶな歯をつくるたべもの

卵・豆腐・納豆・魚などのタンパク質
ひじき・のり・小松菜・牛乳・チーズヨーグルトなどのカルシウム

5 月のお楽しみ会でのランチは、5 歳児（ほし組）の皆さんがバイキング形式での食事を楽しみました。今回は先生たちにとりわけしてもらいましたが次回からは、自分で食べられる分をよそって「楽しい～・おいしい～・完食！」へと繋げていきたいと思います。

おかずはごはんといっしょに食べよう

ごはんとおかずをいっしょに入れて、口の中で混ぜ合わせながら食べることを“口中調味（こうちゅうちょうみ）”と呼びます。これは、古くからの日本独自の食べ方です。最近では、欧米型食文化の“ばっかり食べ”（おかずばっかりを先に食べる食べ方）をする子どももいるようですが、口中調味には「ご飯の量で味を調整して、濃い味に慣れない」「脳を活性化させる」などの利点があるようです。