

きゅうしよくだより

6月

～太陽の子保育園～
2011. 6. 1

今月の目標
丈夫な歯をつくろう

紫陽花が色づき始め、本格的な梅雨の季節がやってきます。この時期は、じめじめとうっとうしい天気が続くこともあり、気温、湿度とも高くなりますので、体調を崩しやすくなります。さらに食中毒は、特に気をつけなくてはなりません。

食中毒予防の基本は『手洗い』です。

石けんを使ってきちんとした手洗いを、食事前はもちろん、ご家庭でも習慣づけ、手はいつも清潔にしておきましょう。



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、食べもの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。

歯の病気の予防



よく噛まない、あごの筋肉や発達に影響を与え、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。



よく噛んで食べよう

よく噛むと、脳の活性化効果があるよ

元気な体で食中毒を予防しよう

食中毒は、細菌や有害な物質のついてる食品を食べて起こる病気です。しかも健康な時に比べて、体の抵抗力が衰えている時が危ないといわれています。寝不足で疲れがたまっていたり、食事の好き嫌いや、朝食抜きなど、栄養のバランスが崩れていたり、体の調子が悪くなっているときには要注意です。

- ★1日3食きちんと食べる
- ★早寝早起き
- ★元気に遊ぶ



肥満を予防

噛むという刺激は、脳内の満腹中枢に影響を与え、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と、消化が不十分になり、胃に負担をかけます。



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。



味わってよく噛む習慣をつけましょう

「かむ」機能や能力は、人間が生まれてからの学習によって習慣化し、身についていくものです。「しっかりかむ」ということは、身体の健全な発育に欠かせない大切な生活習慣で、乳幼児期からしっかり身につけさせることが大切です。

しかし、ただかむ回数を増やすことを押し付けるだけでは習慣化できません。楽しく、美味しく食べものを味わうことで、生活習慣として、よくかむ習慣を身につけることができるのです。



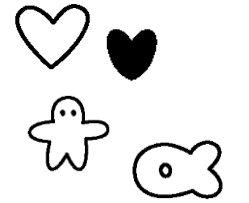
★調理保育をしました★ らいおん組

先月13日に、らいおん組さんで「クッキー（2色）」作りをしました。ばんだ組さんのときにも、クッキー作りをしました。今回は生地づくりから行いました。マーガリン、三温糖、たまご、小麦粉、牛乳を使い、グルーブごとに、卵割りをしたり、生地をこねたり、仲良く作る事ができました。

そして、今回はココアの生地も使いました。2色の生地で自分のアイデアで自由にクッキーを形作り、いろいろな形や動物、顔など、上手に作っていました。お部屋で焼いて、焼きあがる様子を見たり、匂いをかいだり、味見をしたり、とても楽しく調理保育をすることができました。



調理保育の様子は、給食ブログ(5/13)をご覧ください。



菜園活動



菜園活動が本格的にスタート！畑やプランターには、夏にかけて収穫できる野菜の種や苗を植え付けました。作物を育て、成長を観察し、収穫して食べることで、食べものに対する関心や感謝の気持ちも育つといいなと思っています。

畑で育っています

プランターで育っています

じゃが芋

3月末に植えたじゃが芋、芽かきと土寄せをして、どんどん大きくなり、今はきれいな花を咲かせています。

スナッフえんどう

秋に種を植え、先月からどんどん実り、茹でて食べたり、給食に使用したりしています。

いちご

昨年、プランター栽培していたいちごを畑に移し、今年もたくさんのが実っています。

ミニトマト

今年も、数種類の苗を植えてみました。

きゅうり

トマト同様、数種類の苗を子どもたちで植え、どんどんつるを伸ばし、大きくなっています。

えだまめ

セルポットに種を植え、少し大きくなったところで、畑に植えを付けました。

ミニだいこん・ミニにんじん

今年度は、簡単にできるミニ人参と大根づくりにチャレンジ！間引きをした芽をスープに入れて食べました。日々、大きくなっています。

中玉トマト

苗を植えて、屋上の日当たりのよい場所で栽培しています。

すいか

昨年は畑で栽培した小玉すいか。今年はプランターでの栽培にチャレンジ！しています。

いちご

うさぎ組さん、くま組さんは、プランターでもいちご作りをして、赤くなる度に試食しています。

ゴーヤ

子どもたちが日々見られるよう、園庭で栽培中。ミニ緑のカーテンができそうです。

★さやむきをしました★

先月、幼児クラスで、ピースご飯に使うグリーンピースのサヤむきをしました。くま組、らいおん組さんは、昨年サヤむきをしていることもあり、あっという間にむき終わりました。給食で、ご飯に入れて炊いて出したのですが、サヤむきをしたクラスのほとんどの子がグリーンピースを食べていました。豆が嫌いな子、昨年は食べられなかった子…ほとんどの子が豆を食べていて、匂いの味を知り、そして、子どもたちの成長もみられました。

今月の予定

- ・懇談会（4日：ひよこ、7日：パンダ、8日：うさぎ）
- ・保育参加・懇談会（9日：ばんだ、14日：くま、15日：らいおん）
- ・7日～11日：子育て支援給食試食会
- ・17日：くま組：調理保育
- ・24日：お誕生日会