

きゅうしよくだより

6月

～太陽の子保育園～
2014.6.2

今月の目標
丈夫な歯を作ろう

アジサイが色つき始め、本格的な梅雨の季節がやってきました。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。

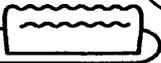
さらに食中毒は特に気を付けなくてはなりません。

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、食べ物を良くかむことができなくなり、身体に必要な栄養が摂れなくなります。

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い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。要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

～よく噛んで食べよう～

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分程度待つと、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、食べ過ぎを防ぐ効果があります。よく噛まない、満腹感を感じずるまで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。



よく噛むと、脳の活性化が期待できる

歯の病気予防



よくかまないと、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、食べかすが歯につきやすく、虫歯、歯槽膿漏の原因になります。よくか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、脳の機能が活性化するそうです。



味わってよくかむ習慣をつけよう

「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、身につけていくものです。「しっかりとかむ」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と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♪

5月16日はいおん組さんがフルーツパフェづくりをしました。

まずはホットケーキを焼きました。卵を割って牛乳とまぜ、ホットケーキミックスを入れて生地が完成です！鉄板に生地を流し込み、ひっくり返します。きれいにまあるくできましたね。

次にトッピングにつかうフルーツを切っています。バナナいちご・キウイ・モモ缶、包丁を使いましたが、ぬるぬる滑りやすい果物に苦戦しつつも、上手に切ることができました。ホットケーキも四角く切りました。

そして、生クリームを泡立てます！なかなか泡立たなかったのですが、さすがは年長さん、「両手でこするように泡立てたらいんじやない?」と子どもたちで工夫しながら泡立てていました。さて、ここまでで準備は完了です。

次はいよいよお待ちかねの飾り付けです！！自分の分は食べられるだけ好きなように盛り付けました♪ホットケーキいっぱいのお友だち、クリームいっぱいのお友だち、果物いっぱいのお友だち...と思いに楽しく飾り付けました。あか、みどり、きいろ、しろと、いろいろも鮮やかです☆

くま組さんとぱんだ組さんにもおすそ分けしました。「ありがとー!!!!」と豪華なデザートに大喜びでした。調理保育の様子は当日のブログでも紹介しています♪



～食育～

食育は単に「食」に関することを学ぶだけではなく、毎日の食卓に並び料理や食材に対して興味を持つことでもあります。この機会に日頃の食生活を見直し、「食」について考えてみましょう。

“食育”のすすめ

食事を通して情操面や知能面を育てる“食育(食教育)”。特に幼児期は、食習慣を身につける大切な時期ですから、園とご家庭の連携で、子どもへの食育をすすめていきましょう。

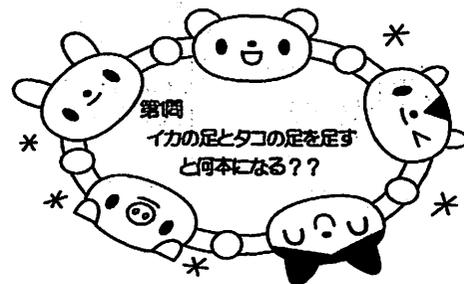
給食づくりのお手伝い♪

幼児クラスを中心にグリーンピースやそら豆のさやむき、スナックエンドウのスジとりなどをお願いしています。初めてだとなかなか上手にできませんが、毎年お願していることで、年齢が上がるごとに上手になっていきます。そして不思議なことに、自分でさやむきなどお手伝いをしたものは苦手な物でも食べられたり、なんていうことも起きるんですよ！！

野菜そのものの形や色、匂いなどを知ることができ、匂いの味を知る機会でもあります。



食育クイズ



第1問
イカの足とタコの足を足すと何本になる??



第2問
食パンにあるものはどれ??
【口、目、ほっぺ、耳、髪】



第3問
野菜、肉、魚のうち、うろこがあるものは??

答え

第1問
18本、(イカは10本、タコは8本です。)
第2問
耳。
第3問
魚。

