

# きゅうしょくだより

6月

～太陽の子保育園～  
2012.6.1

\*\*\*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、じめじめとろ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。



## 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。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



## 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と、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。



よく噛むと、脳の活性化効果があまるよ

## 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

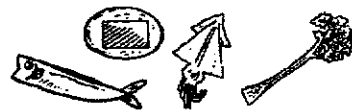
薄味でもおいしく、食品の持ち味がよくわかります。



## 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。



## 6月の旬の食べ物



さやいんげん…低カロリーでβカロテンやビタミンB群、食物繊維も豊富です。

ピーマン…中くらいの大きさのピーマン4個で、1日に必要なビタミンCがとれると言われています。色が濃くて、肉厚でやわらかいものが良品です。皮にしわがよっているものは避けましょう。にら…にらの独特のにおいは、硫化アリルによるもので、この成分には整腸作用があります。葉の緑が濃く、傷みやしおれがなく、全体にしゃきとしたものを選びましょう。

みょうが…みょうがの香りの成分は、食欲増進、発汗作用があるといわれています。食物繊維も豊富です。さくらんぼ…さくらんぼには、ビタミン、鉄分が豊富に含まれています。鉄分は貧血や冷え性、疲労回復に、カロテンは疲れ目や肌荒れ予防、病気の回復に効果があります。

## ～6月は食育月間～

6月は食育月間です。食育は単に「食」に関することを学ぶだけではなく、毎日の食卓に並ぶ料理の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。



## いっしょに料理を

おうちでもできるだけいっしょに料理をしてみましょう。家事や調理の手伝いに興味をもった子どもは、苦手な魚・野菜料理にも関心をもって、食べる機会と量が増えると言われています。また、親子間の交流にも役立ちます。



## ★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さやむきをしました。昨年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、さやむきをしたクラスの子のほとんど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、旬の味を知り、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・2日：ひよこ組  
5日：ばんごん組  
6日：うさぎ組
- ・保育参加・懇談会  
7日：ばんだ  
12日：くま  
13日：らいおん
- ・15日：くま組：調理保育  
・22日：お誕生日会

## はじめまして!

今年度からから栄養士として働くことになりました。氏家歩です。こどもたちにおいしいと喜んでもらえるような給食作りをしていきたいと思っています。まだまだわからないことの方が多いのですが、こどもたちの笑顔を癒しにがんばります! どうぞよろしくお願い致します!



Table with 4 columns: 献立名, 材料名, おやつ, 3時 10時. Rows include items like 梅おこわめだいのくわ焼き, 鶏肉のケチャップ炒め, じゃこごはん, フランスパン, カレーピラフ, さわらの香味焼き, あんかけゆきそば, 三色ごはん, ピザトースト, じゃが芋のきんぴら, きびごはん, 焼きうどん, 鶏こぼろピラフ.

Table with 4 columns: 献立名, 材料名, おやつ, 3時 10時. Rows include items like ごはん煮魚(さば), カレーライス(麦飯), ぶどうパン, ごはん(幼), スパゲティミートソース, かたつむりのり巻き, ごはん・納豆, ビビンバ, ツナトースト, 雑穀ごはん, かけうどん, しそひじきふりかけごはん, ごはん.